Betty Bossi

**Pour réussir
à tous les coups**

BETTY BOSSI LE POISSON



...de l'eau à la bouche

Betty Bossi

Table des matières

L'art d'accommoder les poissons

un jeu, un plaisir

La diversité des poissons offerts à la vente est égale à la variété des possibilités d'apprêt. On peut à vrai dire tout réussir si on possède quelques notions élémentaires:

- Le poisson ne nécessite qu'un temps de cuisson très court: quelques minutes pour les filets, un peu plus pour les darnes, et 25 minutes environ pour une sandre entière au four.
- Le poisson aime cuire à petit feu. Si la température de rôtissage est trop élevée, il brunit à l'extérieur, mais reste encore cru à l'intérieur; sa chair peut aussi durcir sous l'excès de chaleur et se dessécher.
- Le poisson s'apprête rapidement, mais exige un minimum d'attention et un savoir-faire indispensable que nous vous révélons avec plaisir dans ce chapitre.
- Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Cuire au bleu – convient pour les truites, les féras, les ombles-chevaliers, les carpes, qui prennent une coloration bleue dans le court-bouillon acidulé. Les poissons doivent être saisis avec précaution et ne jamais être écaillés, car la coloration bleue ne se produit que si la surface est restée intacte et a gardé sa viscosité.

Exemple de recette

Truites au bleu *(photo 3)*
Truites fraîches, prêtes à cuire

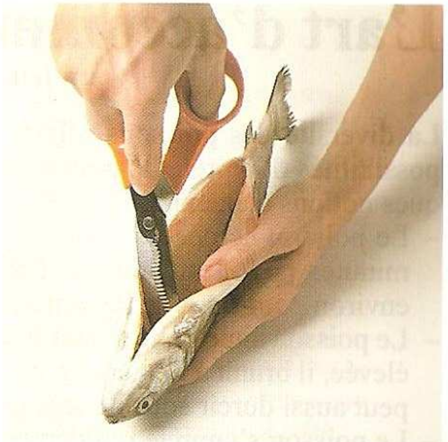
Les truites très fraîches se cambrent fortement à la cuisson et la peau se déchire à plusieurs endroits. On peut remédier en partie à cet inconvénient en pratiquant des incisions avec des ciseaux depuis l'intérieur dans l'arête dorsale, juste derrière la tête et près de la queue *(photo 1)*.

Court-bouillon simple
1½ litre d'eau env.
2 dl de vinaigre de vin blanc
2 brins de fines herbes, p. ex. estragon, aneth, thym
1 oignon, piqué d'un peu de laurier et d'un clou de girofle
2–3 rondelles de citron
quelques grains de poivre blanc, écrasés
2 c. à café de sel

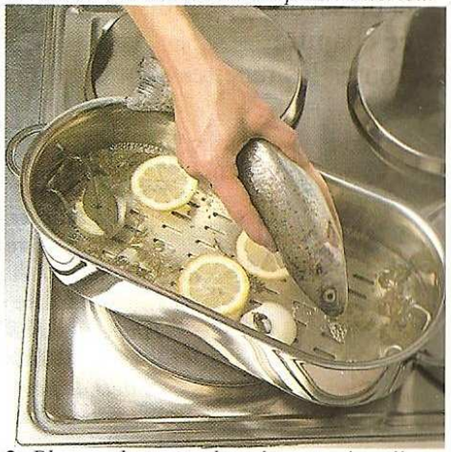
Faire cuire doucement à découvert tous les ingrédients 15 minutes env. dans une casserole de grandeur appropriée, réduire la chaleur, plonger les truites rincées dans le court-bouillon qui a cessé de bouillir *(photo 2)* et pocher 10–15 minutes. **Test de cuisson:** Les nageoires se détachent facilement. En sortant les poissons du court-bouillon, bien égoutter ou poser rapidement sur une serviette, dresser sur les assiettes préchauffées.

Présentation avec beurre fondu et tranches de citron *(photo 3)*.

Découpage d'une truite: voir p. 139. Ne pas oublier de manger les «joues», sous les yeux (voir conseil p. 139).



1 *Inciser l'arête dorsale depuis l'intérieur*



2 *Plonger la truite dans le court-bouillon*



3 *Truite au bleu*

Pocher dans le bouillon de légumes – dans beaucoup de liquide, bien assaisonné, au-dessous du point d'ébullition. Pour poissons entiers, morceaux de queue, darnes. Utiliser le court-bouillon pour la sauce.

Exemple de recette

Darnes de brochet, sauce aux câpres *(photo 3)*
4 darnes de brochet (200 g env. chacune)

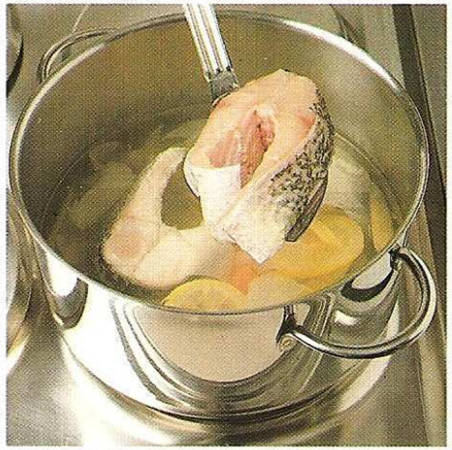
Court-bouillon ou bouillon de légumes
1 oignon, 1 carotte, 1 petit poireau, coupés
1 brin d'aneth et de thym
1 petite feuille de laurier
4 grains de poivre blanc, écrasés
1 rondelle de citron
2½ dl de vin blanc
1 litre d'eau env.
2 c. à café de sel

Porter le tout à ébullition, cuire doucement à découvert 20 minutes env., réduire la chaleur, rincer le poisson *(photo 1)*, pocher 10 minutes env. à une température voisine du point d'ébullition. Réserver 3 dl du bouillon de légumes. Placer une grille à gâteau sur un plat, disposer les darnes dessus, couvrir d'alu et réserver sur la casserole de bouillon *(photo 2)*.

Conseil
Plonger les grands poissons dans le bouillon refroidi, amener à une température voisine du point d'ébullition, pocher 15–20 minutes.

Sauce aux câpres
1 c. à soupe de beurre ou de margarine
2 c. à soupe de farine
3 dl de bouillon de légumes, passé au tamis
sel, poivre, muscade
1 jaune d'œuf frais
1 c. à café de jus de citron
3 c. à soupe de câpres, égouttées

Etuver la farine dans le beurre ou la margarine chauds, mouiller, porter à ébullition en remuant, assaisonner, faire cuire doucement 5 minutes, retirer du feu. Mélanger jaune d'œuf et jus de citron, incorporer en remuant, ajouter les câpres. La sauce ne doit pas cuire.



1 *Mettre les darnes dans le bouillon*



2 *Réserver au chaud au-dessus de la casserole*



3 *Darne de brochet, sauce aux câpres*

Pocher dans peu de liquide – préparation délicate pour filets et darnes.

Cuisson à feu doux à couvert sur lit d'échalotes ou de légumes avec peu de vin blanc et de bouillon de légumes ou de fumet de poisson (voir p. 136). Durée de cuisson courte. Utiliser le liquide pour la sauce.

Exemple de recette

Filets de truite saumonée pochés, au beurre blanc *(photo 3)*

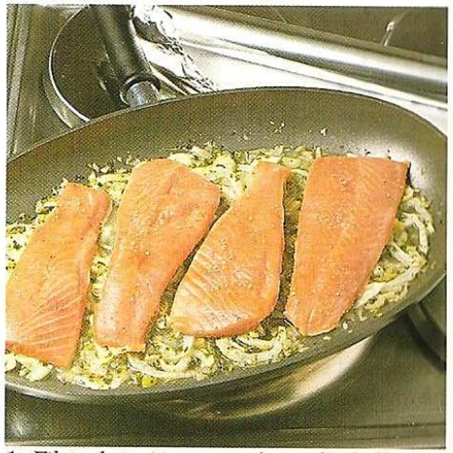
4 filets de truite saumonée, sans peau (150 g env. chacun)
1 c. à soupe de beurre ou de margarine
3–4 échalotes, finement hachées
1–2 fenouils, poireaux ou carottes, en lanières
un peu de persil, finement haché
1 dl de vin blanc
1 dl de bouillon de légumes ou de fumet de poisson
un soupçon de sel et de poivre

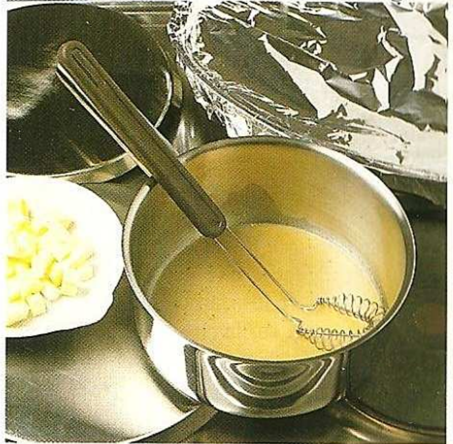
Etuver légumes et persil dans une sauteuse dans le beurre ou la margarine, ajouter le liquide, porter à ébullition, réduire la chaleur, faire cuire doucement 1–2 minutes. Ajouter les filets *(photo 1)*, assaisonner et pocher 5 minutes env. à couvert, sans les tourner. Passer le liquide au tamis dans une petite casserole, réserver poissons et légumes à couvert. La chaleur emmagasinée dans la casserole garde le poisson chaud.

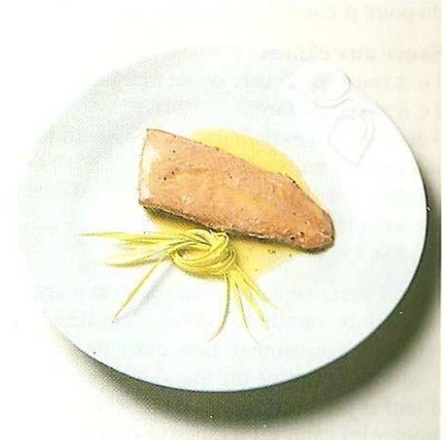
Beurre blanc

liquide de cuisson passé au tamis
75 g de beurre froid, en morceaux
un soupçon de sel et de poivre

Faire réduire le liquide à 3 c. à soupe. Déclencher la plaque. Incorporer le beurre par flocons *(photo 2)*. Attention: la sauce doit seulement chauffer et non cuire. Assaisonner et disposer les filets sur les assiettes préchauffées. Garnir avec les légumes ou quelques lanières de poireau blanchies et nouées *(photo 3)*.
Autres sauces: voir p. 128.


1 *Filets de truite saumonée sur lit de légumes*


2 *Préparer le beurre blanc*


3 *Filet de truite saumonée avec garniture*

Cuire à la vapeur – préparation idéale pour du poisson frais.

Convient pour poissons entiers, darnes ou filets. Durée de cuisson réduite, arôme naturel, léger et sain.

Exemple de recette

Paupiettes de filets de perches *(photo 3)*

12 petits filets de perches (600–700 g)
1 c. à soupe de jus de citron
½ c. à café de sel

Farce

1 c. à soupe de beurre ou de margarine
50 g de mie de pain blanc
2 bouquets de persil, finement haché
1 c. à soupe de fines herbes, hachées
1 dl de bouillon de légumes

eau, selon nécessité
1–2 brins de fines herbes, à volonté (thym, romarin, origan)

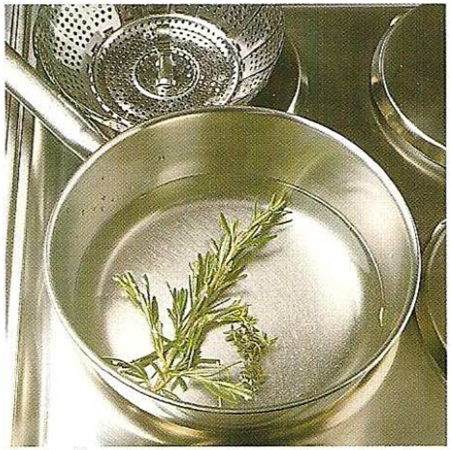
Citronner, assaisonner le poisson. Pour la farce, faire revenir le pain effiloché et les fines herbes dans le beurre ou la margarine chauds, ajouter le bouillon, faire réduire légèrement, refroidir. Répartir la farce sur les filets, rouler, placer dans une corbeille-vapeur graissée, le bout du filet vers le bas.

Faire bouillir dans une casserole juste assez d'eau pour qu'elle ne puisse pas pénétrer dans la corbeille-vapeur. Faire cuire en même temps les fines herbes *(photo 1)*. Ne placer la corbeille-vapeur dans la casserole qu'au moment où l'eau bout, réduire la chaleur. Faire cuire les paupiettes 6–7 minutes à la vapeur à couvert *(photo 2)*.

Dresser sur les assiettes préchauffées *(photo 3)*. Accompagner évent. d'une sauce (p. 128).

Conseil

A défaut de corbeille-vapeur, placer une tasse renversée dans l'eau, disposer les paupiettes de poisson sur une assiette graissée, posée sur la tasse, faire cuire les paupiettes 8–10 minutes dans la casserole couverte (voir conseil p. 138).


1 *Les fines herbes parfument l'eau de cuisson*


2 *Paupiettes dans la corbeille-vapeur*


3 *Paupiettes de filets de perche*

Rôtir à la poêle – pour des filets frais ou congelés, des darnes ou des petits poissons entiers. Pour les filets délicats, utiliser une poêle à revêtement. Rôtir les filets minces à plus haute température que les darnes ou les poissons entiers.

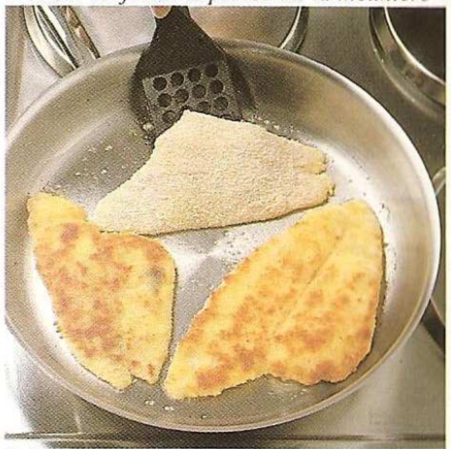
Exemples de recettes

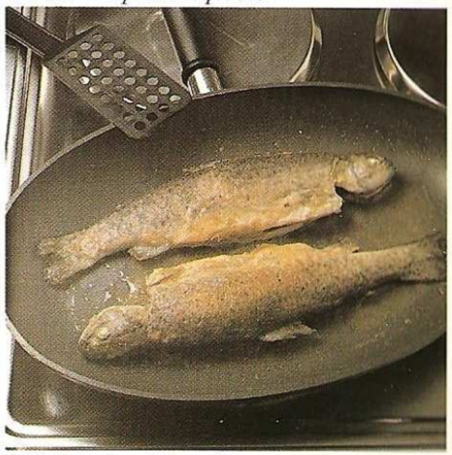
Filets de poisson meunière *(photo 1)*
p. ex. filets frais de perche, de truite ou de féra, ou filets congelés. Mariner dans du jus de citron. Avant de rôtir, éponger avec du papier absorbant, saler et poivrer, passer dans la farine, secouer pour faire tomber le surplus, bien presser pour qu'elle adhère. Rôtir rapidement à feu vif des deux côtés dans le beurre à rôtir, 2–5 minutes selon l'épaisseur des filets *(photo 1)*, les darnes 8–10 minutes; réduire la chaleur une fois qu'elles sont saisies.
Présentation: parsemer de persil finement haché, arroser de beurre fondu, garnir de tranches de citron. Au lieu de persil, parsemer d'amandes effilées grillées *(voir photo de couverture)*.

Filets de poisson panés *(photo 2)*
Préparer les filets comme ci-dessus. Après les avoir passés dans la farine, les tourner dans l'œuf battu légèrement salé, puis dans la chapelure. Bien presser la panure. Ne jamais superposer les filets panés, sinon la panure ramollit. Rôtir de préférence simultanément dans 2 poêles; servir sans attendre.
Présentation: avec des tranches de citron.

Poissons entiers rôtis *(photo 3)*
p. ex. truites, féras, perches, ombles-chevaliers. Citronner l'intérieur des poissons prêts à cuire (raccourcir évent. les queues avec des ciseaux), inciser l'arête dorsale *(voir photo p. 6)*, saler et poivrer, ajouter évent. des fines herbes à l'intérieur du poisson. Eponger avec du papier absorbant, fariner légèrement, bien presser la farine. Rôtir à feu moyen 10–12 minutes et tourner avec 2 spatules. **Test de cuisson:** la chair à l'intérieur du poisson est devenue blanc laiteux.


1 *Rôtir les filets de poisson à la meunière*


2 *Filets de poisson panés*


3 *Poissons entiers rôtis*

Cuire au four – idéal pour les grands poissons. 3 exemples de préparation d'une sandre *(800–900 g)*, prête à cuire, marinée.

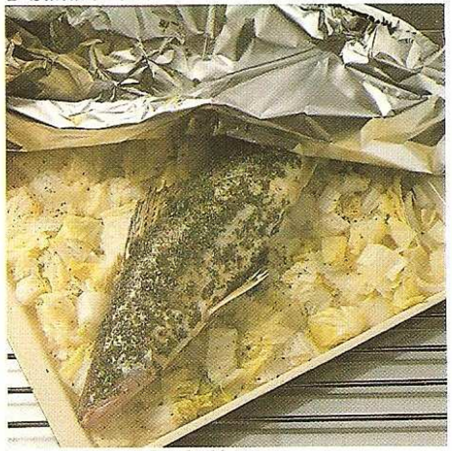
Marinade aux fines herbes
(pour les 3 recettes)
Sandre, 1 c. à soupe de jus de citron, 3–4 c. à soupe d'huile d'olive ou autre, 1 gousse d'ail pressée, 3 c. à soupe de fines herbes finement hachées (estragon, basilic, thym, aneth), 1 c. à soupe de moutarde (facultatif).
Rincer le poisson à l'eau froide, le sécher avec un papier absorbant, puis le badigeonner à l'intérieur et à l'extérieur avec la marinade, mettre au frais 1 heure env.

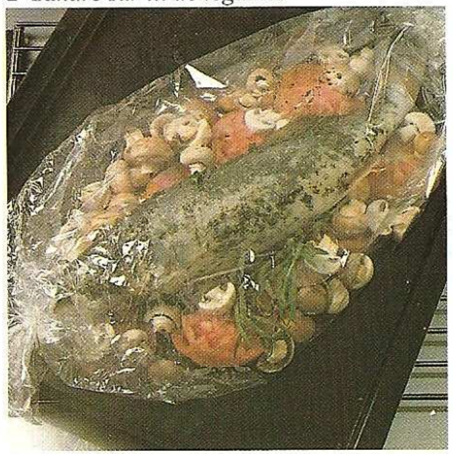
Sandre rôtie *(photo 1)*
Sandre, 1 c. à café de sel, poivre, 2–3 brins de romarin, rondelles de citron.
Assaisonner, disposer les fines herbes et le citron à l'intérieur du poisson, badigeonner de marinade. Poser sur une plaque graissée.
Rôtir: 20–25 minutes au milieu du four préchauffé à 220°. Badigeonner le poisson 1–2 fois avec la marinade.

Sandre sur lit de légumes *(photo 2)*
Sandre, 1 chou de Chine moyen (coupé en larges bandes, blanchi 3 minutes dans un bouillon de légumes), 1 dl de vin blanc, flocons de beurre ou de margarine.
Répartir les légumes égouttés sur la plaque graissée, ajouter le vin et les flocons de beurre ou de margarine. Saler le poisson, badigeonner de marinade, le placer sur les légumes. Couvrir d'alu.
Braiser: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 200°.

Sandre en sachet de rôtissage *(photo 3)*
Sandre, 2 tomates, 200 g de champignons de Paris bruns et blancs, 1 c. à café de sel.
Mettre les légumes émincés dans le sachet, ajouter la sandre marinée et salée, fermer et poser sur la plaque.
Cuisson: 25 minutes env. au milieu du four préchauffé à 180°.
Présentation des trois mets: voir p. 36.


1 *Sandre rôtie*


2 *Sandre sur lit de légumes*


3 *Sandre en sachet de rôtissage*

Griller
– pour poissons entiers, darnes et filets (généralement avec la peau), des poissons plutôt gras ou à chair ferme ainsi que des crustacés (tels que crevettes géantes, scampi). La marinade et la température jouent un rôle **important.** Une trop forte chaleur dessèche.

Marinade pour 500–700 g de poisson ou de crustacés
1½ dl env. d'huile d'olive, 2–3 c. à soupe de fines herbes (romarin, sauge, thym et fanes de fenouil ou aneth), 1–2 gousses d'ail pressées, poivre grossièrement moulu, évent. un peu de zeste de citron.

Différentes possibilités de grillade

Au gril
(Ex.: Crevettes géantes, *photo 1*)
Chauffer le gril. Partager en deux les crustacés frais ou dégelés, faire mariner 1 heure env. (évent. sans fines herbes), saler, puis griller: d'abord côté chair, puis côté carapace, 2–3 minutes chacun. Avant de servir, badigeonner le côté chair de marinade.

Au four
(Ex.: Darnes de veau de mer, *photo 2*)
Faire chauffer le gril en enclenchant l'infrarouge (introduire en même temps la plaque du four ou la lèchefrite), saler les darnes marinées, ne pas placer juste en-dessous de l'infrarouge, faire griller 3 minutes env. de chaque côté, selon l'épaisseur des darnes. Badigeonner de marinade en cours de cuisson.

Au charbon de bois
(Ex.: Sardines, *photo 3*)
Pour les protéger de la chaleur trop forte, poser les sardines prêtes à cuire et marinées (ou les darnes et filets d'autres poissons) sur une feuille huilée. Ne griller que lorsque le charbon de bois est gris. Durée de la grillade, 3–5 minutes de chaque côté. Griller les filets près de la braise, les darnes et les poissons entiers à plus grande distance. Badigeonner à plusieurs reprises de marinade. Pour obtenir des raies, poser rapidement sur le gril.



1 *Crevettes géantes*



2 *Darnes de veau de mer*



3 *Sardines*

Frire
(photo 1) – pour les petits filets de perche *(1)*, de féras (couper de préférence les grands filets en goujonnettes), anneaux de calmars *(2)*, crustacés tels que crevettes *(3)*, crevettes géantes *(4)*, scampi *(5)*. Selon les goûts, les passer dans la pâte à frire, paner ou seulement fariner.
Important: servir sans attendre, ne jamais réserver au chaud.

Marinade et préparation
Citronner *les filets de poisson et les anneaux de calmars* et les mettre au frais 1 heure env. avant de les frire, éponger avec du papier absorbant, saler, poivrer, passer dans la pâte à frire. La pâte adhérant bien au poisson sec, il est inutile de le fariner au préalable.

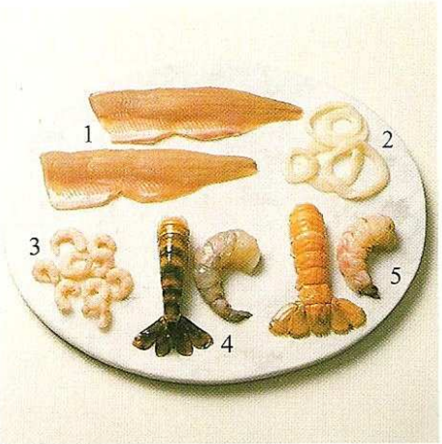
Les *crustacés* peuvent être marinés dans du jus de citron et des fines herbes; bien éponger. Le sel n'est pratiquement pas nécessaire. Ils sont particulièrement savoureux quand ils sont peu farinés et frits aussitôt.

Pâte à frire
(pour 500 g env. de poisson)
150 g de farine
½ c. à café de sel
1½ dl de liquide (vin blanc, bière, eau minérale)
2 jaunes d'œufs
2–3 blancs d'œufs, battus en neige ferme

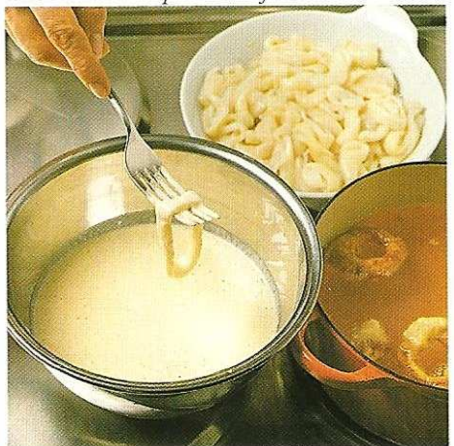
Mélanger la farine et le sel dans une terrine, ajouter tout le liquide et les jaunes d'œufs, battre en pâte lisse. Laisser reposer à couvert au moins 1 heure, puis incorporer les blancs battus en neige.

Anneaux de calmars frits
Mariner les anneaux (voir ci-dessus), les tourner dans la pâte avec une fourchette *(photo 2)*, faire égoutter quelque peu la pâte, dorer rapidement dans l'huile chauffée à 180° env., dégraisser sur du papier absorbant *(photo 3)*, dresser aussitôt.

Toutes les sauces à base de mayonnaise **conviennent** pour cette préparation (voir p. 134/135).



1 *Conviennent pour être frits*

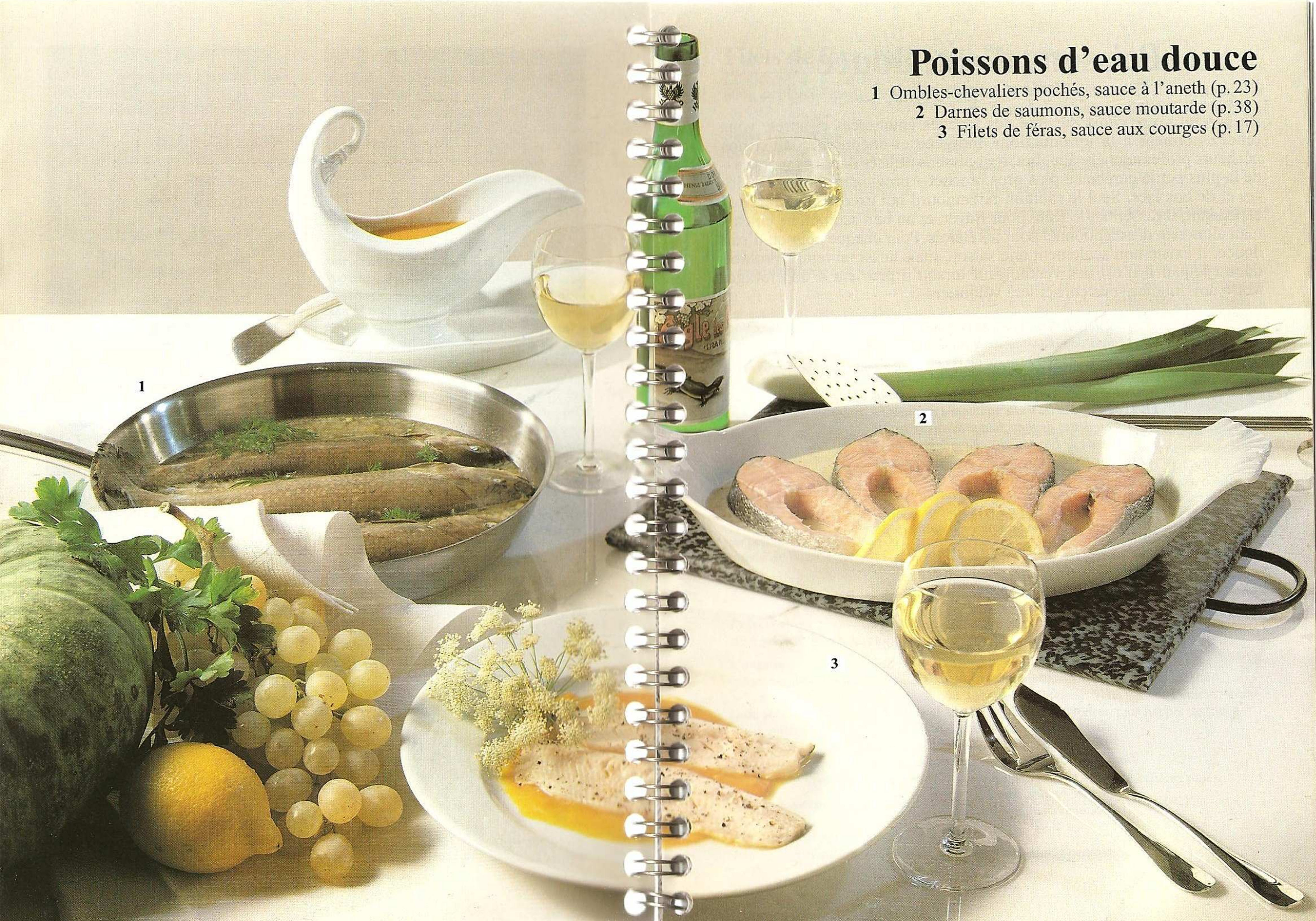


2 *Tourner les anneaux dans la pâte*



3 *Faire frire par portions*

Poissons d'eau douce



Poissons d'eau douce

frais et savoureux

En portant votre choix sur une des recettes énumérées ci-après, vous rendez honneur à la «production» indigène et encouragez ainsi nos pêcheurs professionnels. En effet, les poissons utilisés dans ces recettes – de la plus petite perche au plus gros brochet – proviennent de nos rivières et de nos lacs. Seul le saumon fait aujourd'hui exception. Autrefois cependant, il remontait le Rhin pour frayer, et un bon saumon ne constituait alors rien d'exceptionnel pour les Bâlois. Pour chaque poisson d'eau douce, il existe non seulement une saison, mais aussi un temps prohibé durant lequel il n'est pas vendu, sauf lorsqu'il provient d'un élevage. Votre poissonnier vous conseillera volontiers.

Tiré d'autres chapitres de ce livre

Filets de féra, sauce aux courges

Photo pages 14/15 (3)

600 g de filets de féras	retirer les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles et mettre au frais jusqu'au moment de les apprêter
Sauce aux courges	
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
1 échalote, finement hachée	ajouter, étuver
400 g de courge, épluchée	couper en tranches, passer à la mandoline, ajouter, couvrir et étuver rapidement
2 dl d'eau 1 cube de bouillon de légumes	ajouter, couvrir, laisser mijoter env. 15 minutes jusqu'à ce que la courge soit très tendre. Passer au mixer avec le liquide, remettre dans la casserole
poivre du moulin 1 pointe de couteau de muscade	assaisonner et chauffer
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	incorporer avant de servir
Poissons	
eau	mettre dans une grande poêle tout juste assez d'eau pour que, par la suite, elle ne pénètre pas dans la corbeille-vapeur (voir p. 9). Porter à ébullition. Disposer les filets de féras, côté peau en-dessous, dans la corbeille-vapeur graissée, la mettre dans la poêle. Réduire la chaleur
un peu de sel poivre du moulin	assaisonner parcimonieusement les poissons, couvrir, cuire les filets à la vapeur env. 5–6 minutes, sans les retourner

Présentation: Mettre un peu de sauce sur les assiettes préchauffées et présenter les filets de féras avec le côté peau dessous. Servir le reste de la sauce séparément.

Conseils

- Les perches, les truites ou les flets peuvent être préparés selon la même recette.
- Les filets de féras sont généralement vendus avec la peau. Vous pouvez l'enlever avant de servir: présenter les filets avec la peau au-dessus, la retirer, puis napper de sauce selon désir.
- La sauce peut déjà être préparée la veille.
- Elle peut aussi accompagner d'autres plats de poisson.
- Parsemer les filets de poisson de graines de courge ou d'amandes effilées rôties.

Accompagnements: pommes vapeur, riz créole ou nouilles (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les ingrédients de moitié – pour 4 personnes.

Filets de sandre sur lit de ratatouille

Photo ▶

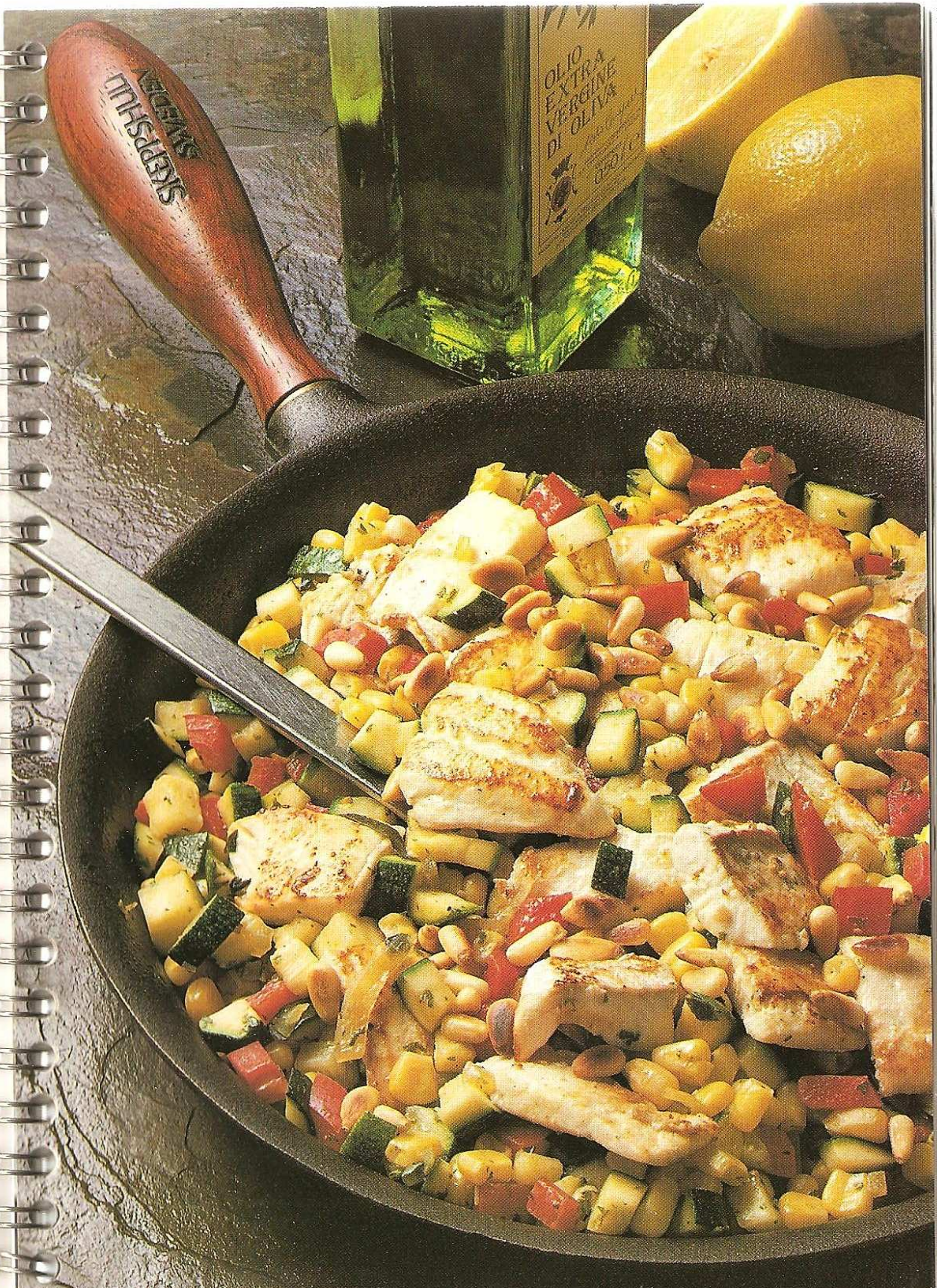
600 g de filets de sandre	retirer les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles et couper en gros morceaux
1 c. à soupe de jus de citron	arroser les filets, les mettre au frais jusqu'au moment de les apprêter
Ratatouille	
1 c. à soupe de beurre ou de margarine 1 c. à soupe d'huile d'olive	chauffer dans une casserole
1 oignon, finement haché 1 bouquet de persil, finement haché 6 feuilles de basilic, ciselées ½ c. à café de feuilles de thym	ajouter, étuver
1–2 poivrons rouges, en dés	ajouter, étuver 2–3 minutes
2 petites courgettes (400 g env.), en dés	ajouter, étuver
1 dl de bouillon de légumes	ajouter, laisser frémir 5 minutes env. à couvert à petit feu (les légumes doivent rester croquants)
1 boîte de grains de maïs (340 g env.), égouttés	ajouter, laisser tout juste chauffer
un soupçon de sel poivre du moulin	assaisonner les légumes
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	incorporer, réserver les légumes à couvert
3 c. à soupe de pignons	rôtir à la poêle sans adjonction de graisse, retirer
huile d'olive ou autre	chauffer, éponger les morceaux de sandre marinés avec du papier absorbant
½ c. à café de sel	assaisonner le poisson et le rôtir, par portions, 2 minutes env. en le retournant avec précaution

Présentation: Dresser la ratatouille et disposer les tranches de sandre par-dessus. Parsemer de pignons rôtis.

Conseil
Les darnes de brochet, de veau de mer ou de cabillaud peuvent être préparées selon la même recette.

Accompagnements: pommes de terre nouvelles en robe des champs, pain frais ou riz créole (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.



Filets de perche, sauce au vin blanc

Photo ► (devant)

600–700 g de filets de perches

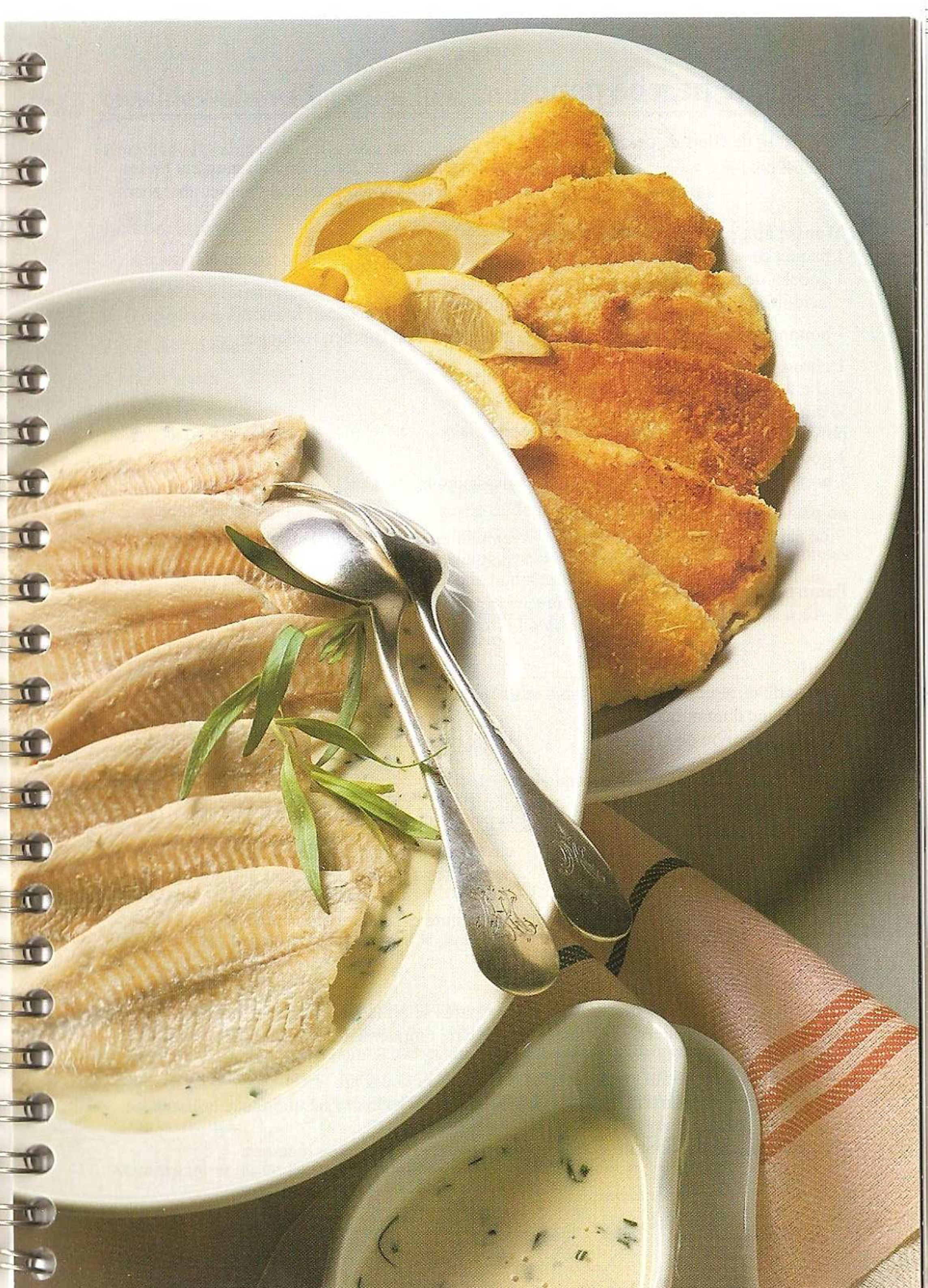
3 dl de vin blanc sec	verser dans une sauteuse ou une poêle
2 échalotes, finement râpées un peu d'estragon ou de persil	porter à ébullition, retirer la poêle du feu, réduire la chaleur. Répartir les filets dans la poêle et pocher 2–3 minutes à couvert à une température voisine du point d'ébullition. Réserver les poissons au chaud dans la poêle. Tamiser le liquide dans une petite casserole
Sauce au vin blanc liquide de cuisson, passé au tamis	faire réduire à 2 dl
1–1½ dl de crème	ajouter, porter à ébullition
½ c. à soupe de beurre ou de margarine, amollis ½ c. à soupe de farine	bien manier à la fourchette, ajouter au liquide en fouettant, faire cuire doucement 3–4 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit liée
½ c. à café de sel poivre blanc du moulin quelques gouttes de jus de citron 1 c. à soupe d'estragon, finement haché	assaisonner

Présentation: Verser un peu de sauce sur le plat préchauffé, disposer les filets de perche dessus, servir le reste à part.

Conseils
- Les féras, les truites ou les sandres peuvent être préparées selon la même recette.
- Au lieu d'estragon ou de persil, prendre de l'aneth, de la ciboulette ou du cerfeuil.

Accompagnements: pommes vapeur, riz créole, nouilles (v. page 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Filets de perche, sauce au vin blanc, devant
Filets de perche panés, derrière (p. 22)

Filets de perche panés

Photo page 21 (à l'arrière)

600–700 g de filets de perche ½ citron, le jus	arroser, mettre au frais jusqu'au moment de les apprêter, puis éponger avec du papier absorbant
Mousse aux pommes (sans photo) 1 paquet de séré de crème (150 g) 1 gobelet de demi-crème acidulée (180 g)	mélanger
1 pomme acide, épluchée	râper à la râpe Bircher, mélanger
1 citron, le zeste et 1 c. à soupe de jus ½ c. à café de sel poivre blanc du moulin 1 gousse d'ail, pressée 1 pointe de poivre de Cayenne	assaisonner, bien mélanger
un peu de citronnelle ou de persil, finement hachés	ajouter en dernier lieu et servir la mousse aux pommes avec les poissons
Panure (voir aussi p. 10) 3–4 c. à soupe de farine	mettre dans une assiette plate, y passer les poissons, faire tomber le surplus
2 œufs ½ c. à café de sel poivre blanc du moulin 1 pointe de poivre de Cayenne	battre dans une assiette, y tourner les poissons
120 g env. de sbrinz, râpé 120 g env. de chapelure	mélanger, y passer les poissons, bien presser la panure et faire tomber le surplus
beurre à rôtir	chauffer dans la poêle, faire dorer les filets des deux côtés à feu moyen durant 2–3 minutes

Présentation: Servir rapidement, tant que la panure est encore croustillante. Garnir avec des rondelles de citron.

Conseils
- Les filets de féra ou de flet peuvent être préparés selon la même recette.
- Variantes pour la panure: uniquement chapelure, uniquement fromage ou amandes moulues à la place de fromage.
- Parfumer la mousse aux pommes avec du raifort au lieu d'ail.
- Remplacer la mousse aux pommes par une sauce mayonnaise ou une sauce hollandaise.

Accompagnements: pommes vapeur (voir p. 140/141), salade ou légumes.

Plat principal pour 4 personnes.

Ombles-chevaliers pochés, sauce à l'aneth

Photo page 14 (1)

4 ombles-chevaliers (de 250 g chacun), prêts à cuire	rincer à l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur, éponger avec du papier absorbant
1 citron, le jus	arroser l'intérieur et l'extérieur des poissons
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une grande poêle
2–3 échalotes, finement hachées	étuver
2½ dl de vin blanc sec	ajouter, porter à ébullition
1 brin d'aneth	ajouter
1½ c. à café de sel poivre blanc du moulin	assaisonner l'intérieur et l'extérieur des poissons
4 brins d'aneth un peu de beurre ou de margarine	répartir à l'intérieur des 4 poissons, retirer la poêle du feu et réduire la chaleur, plonger les ombles dans le liquide, couvrir avec un couvercle ou une feuille d'alu et faire pocher 15–20 minutes à une température voisine du point d'ébullition. Dresser les poissons, réserver au chaud (voir p. 7), passer le liquide de cuisson au tamis.
Sauce à l'aneth liquide de cuisson, passé au tamis	faire réduire dans la même casserole à 4 c. à soupe
2–2½ dl de crème ou de demi-crème	ajouter
4–5 c. à soupe de sbrinz râpé	ajouter, mélanger au fouet, laisser mijoter 2–3 minutes
1 c. à soupe d'aneth, coupé fin	ajouter
un soupçon de sel un soupçon de poivre du moulin	rectifier l'assaisonnement

Présentation: Garnir éventuellement le poisson d'ombelles d'aneth. Servir la sauce à part.

Conseils
- Les truites et les féras peuvent être préparées selon la même recette.
- **Pocher au four:** Mettre les échalotes, le vin et les fines herbes dans un plat à gratin ou une braisière, déposer les ombles-chevaliers dans le liquide de cuisson et couvrir avec une feuille d'alu. Laisser frémir 15 minutes env. sur la grille inférieure du four préchauffé à 180° env. Les poissons sont cuits à point lorsqu'on peut facilement détacher les branchies.

Accompagnements: riz créole, pommes vapeur ou pâtes (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.

Filets de truite et de truite saumonée aux raisins *Photo* ▸

600–700 g de filets de truite et de truite saumonée, sans peau — partager les grands filets en deux dans le sens de la longueur, ôter les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles, mettre au frais jusqu'au moment de les apprêter

250 g de gros grains de raisin blanc
un peu d'eau frémissante — blanchir rapidement les grains, rincer à froid, ôter la peau. Si désiré, couper les gros grains en deux et les épépiner

jus de citron — arroser les grains pour éviter qu'ils ne s'oxydent

un soupçon de sel et de poivre — assaisonner les filets

1½ dl de fumet de poisson (voir p. 136) ou de bouillon de légumes
2½ dl de cidre — porter à ébullition dans une sauteuse, retirer du feu, réduire la chaleur, y plonger délicatement les filets, pocher à couvert 3 minutes env. à une température voisine du point d'ébullition, dresser, réserver au chaud à couvert (voir p. 7), passer le liquide de cuisson au tamis

Sauce à la crème
liquide de cuisson, passé au tamis — faire réduire rapidement à la moitié

2–2½ dl de crème ou de demi-crème — ajouter, porter à ébullition

¼ c. à café de sel
poivre blanc du moulin — assaisonner

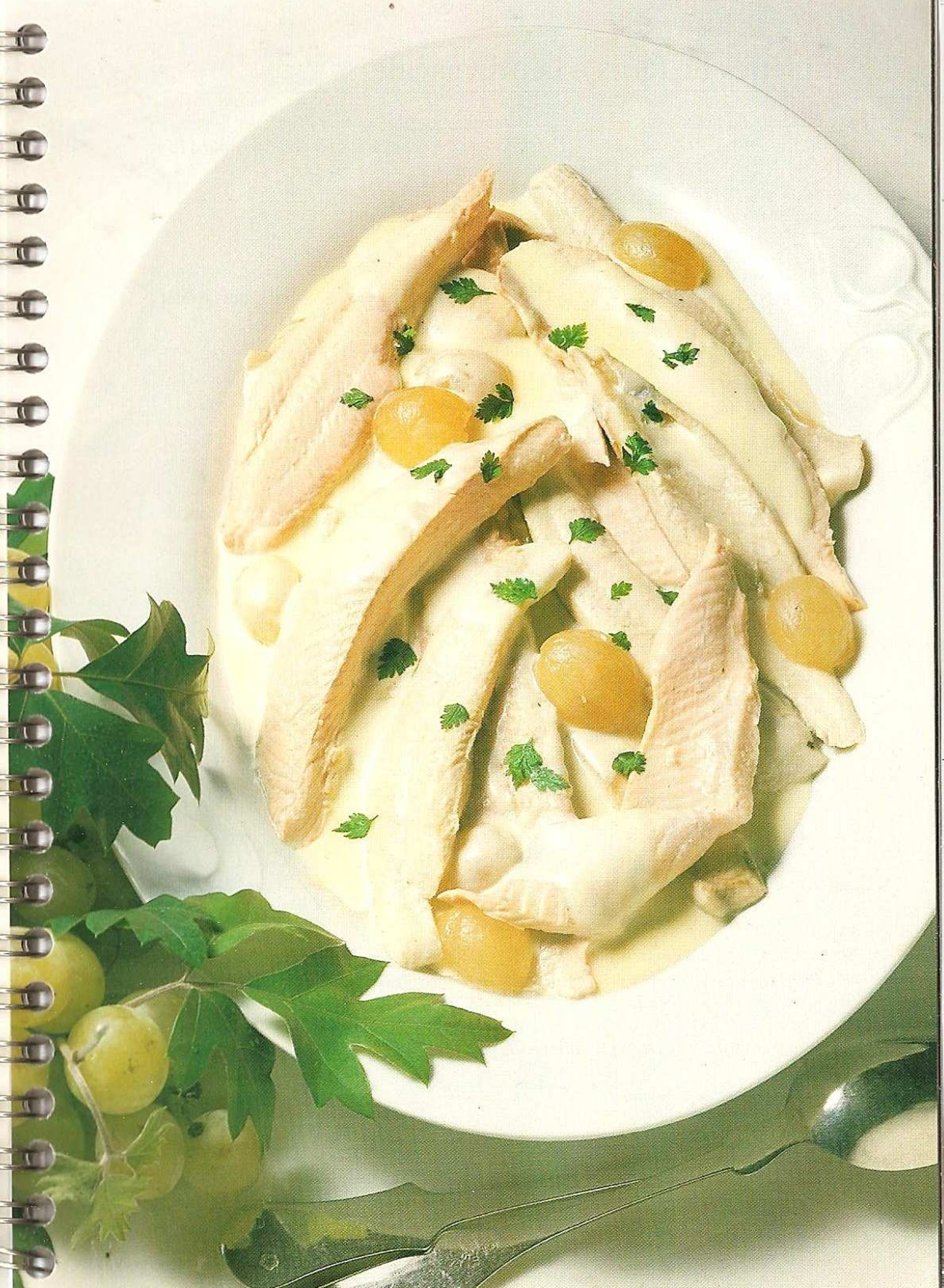
1 c. à soupe de beurre ou de margarine, amollis
1 c. à soupe de farine — bien manier à la fourchette, ajouter au liquide en fouettant, laisser frémir 3–4 minutes jusqu'à ce que la sauce soit liée. Ajouter à la sauce les trois quarts des grains de raisin égouttés, laisser tout juste chauffer

Présentation: Napper les filets de poisson avec la sauce, garnir avec du cerfeuil et le reste des raisins.

Conseils
– Les soles, les limandes-soles et les féras peuvent être préparées selon la même recette.
– Il est superflu d'éplucher le raisin à peau fine.

Accompagnements: riz créole, pommes vapeur, nouillettes (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Paupiettes de féras à la provençale

Photo ▶

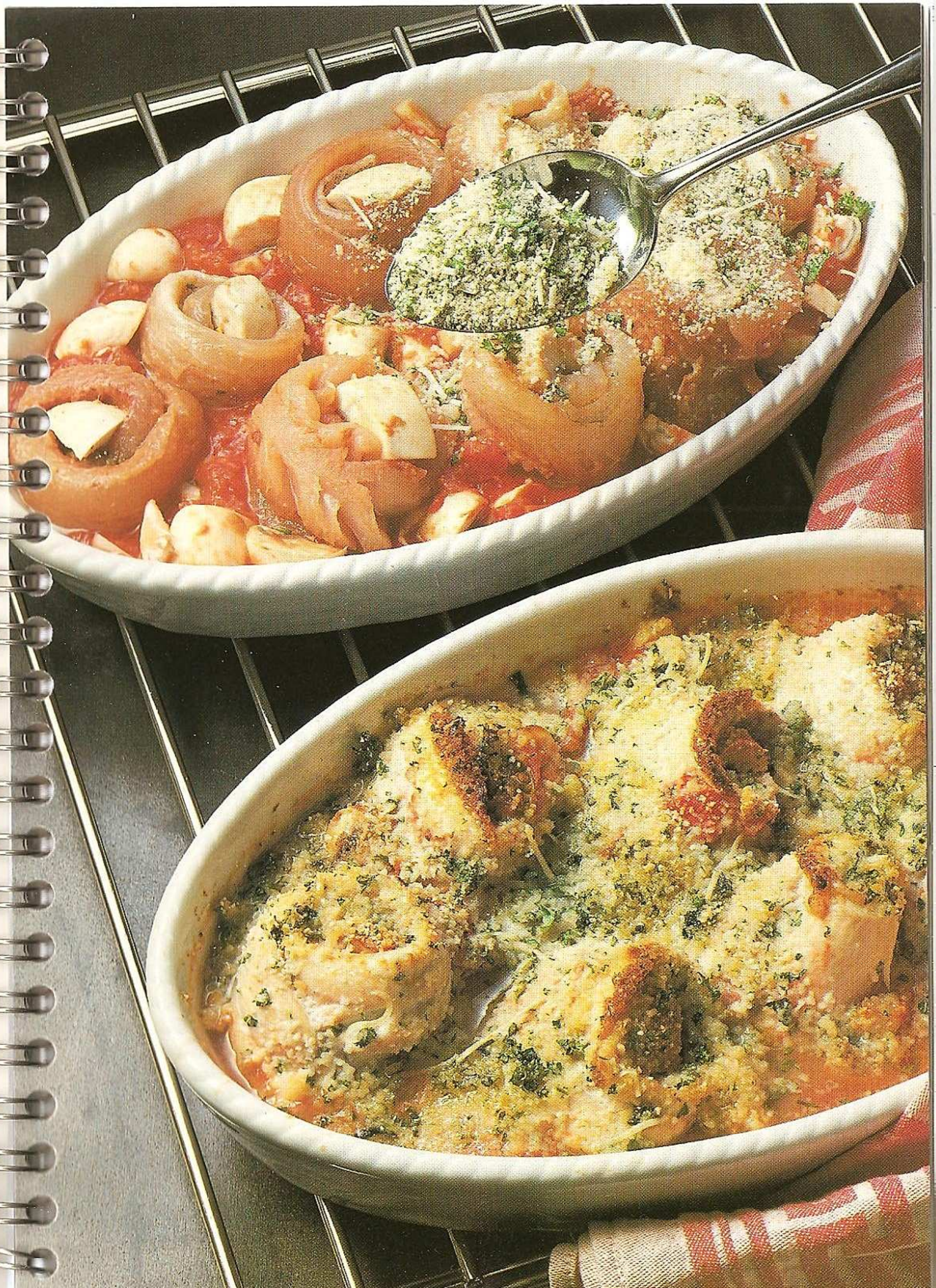
700 g de filets de féras	demander au poissonnier d'enlever la peau. Partager les très gros filets en deux dans le sens de la longueur
½ citron, le jus ½ c. à café de sel un peu de poivre blanc du moulin	assaisonner
125 g de fromage frais au mélange de poivres	tartiner le côté argenté des filets, puis rouler
250 g de champignons de Paris, coupés en quatre	disposer dans un moule à gratin graissé
1 boîte de tomates pelées hachées, avec le jus (400 g env.)	répartir sur les champignons
¼ c. à café de sel poivre du moulin 1 c. à café d'origan frais ou ½ c. à café d'origan séché	assaisonner les paupiettes, puis les enfoncer un peu dans les légumes
Garniture à la provençale 1 bouquet de persil, finement haché 6–8 feuilles de basilic, ciselées 2 gousses d'ail, pressées 4 c. à soupe de chapelure 4 c. à soupe de fromage râpé (facultatif)	mélanger le tout, répartir sur les poissons *(photo derrière)*
flocons de beurre ou de margarine	parsemer
1 c. à soupe d'huile d'olive	arroser

Gratiner: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°.

Conseils
– Les perches, les flets et les limandes-soles peuvent être préparés selon la même recette.
– Des rosettes de brocoli tout juste cuites conviennent aussi à la place de champignons de Paris.

Accompagnements: pain frais, riz créole ou pommes vapeur (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.



Darnes de brochet aux champignons

Photo ▸

8 petites darnes de brochet ou
4 darnes plus grandes
(1½ cm env. d'épaisseur)

1–2 c. à soupe de jus de citron
1–2 c. à soupe d'huile d'olive
poivre du moulin — mélanger, badigeonner les darnes de poisson et mettre au frais env. 15 minutes

250 g de champignons frais
p. ex. cèpes, pleurotes ou
champignons de Paris — couper les gros champignons en deux ou en quatre

1 c. à soupe de beurre ou
de margarine
1 c. à soupe d'huile d'olive — chauffer dans la poêle, faire revenir les champignons 2–3 minutes en les tournant, réduire la chaleur

2–3 échalotes, coupées en anneaux
1 bouquet de persil à feuilles lisses,
finement haché — ajouter aux champignons, étuver

½–1 dl de bouillon de légumes ou
de vin blanc — ajouter, faire mijoter 4–5 minutes

1 c. à café de jus de citron
un soupçon de sel — rectifier l'assaisonnement, retirer de la poêle, réserver au chaud à couvert

huile d'olive ou autre — chauffer dans la poêle, faire dorer des deux côtés les darnes préalablement séchées avec du papier absorbant, réduire la chaleur et laisser cuire à couvert sur la plaque pendant 4 minutes env.

Présentation: Préparer à volonté un risotto et dresser les darnes de brochet par-dessus, parsemer de champignons.

Conseils
– Le saumon ou le merlu peuvent être préparés selon la même recette.
– Etuver 2 tomates pelées, concassées avec les champignons.

Accompagnements: risotto au safran (comme sur la photo) ou pommes vapeur (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – avec la moitié des ingrédients et de petites darnes de brochet – pour 4 personnes.



Filets de truite fumés, sauce aux courgettes

Photo ▸

8 filets de truite fumés (env. 80 g chacun)	faire chauffer env. 5 minutes dans l'eau chaude, mais non bouillante, dans leur conditionnement
Sauce aux courgettes	
env. 600 g de petites courgettes	prendre 2 petites courgettes minces pour la garniture et les couper en rondelles, trancher les courgettes restantes (env. 400 g) dans la longueur, puis en morceaux
½ litre de bouillon de légumes	porter à ébullition, blanchir d'abord les rondelles de courgettes réservées pour la garniture, les retirer et réserver au chaud à couvert. Cuire ensuite les morceaux de courgettes en les tenant croquants. Les passer au mixer avec 3 c. à soupe du liquide de cuisson (réserver le reste), mettre dans une petite casserole, chauffer
¼ de citron, seulement le zeste ¼ c. à café de sel poivre du moulin un peu de romarin en poudre 1 petite gousse d'ail, pressée	assaisonner
1 dl de crème ou de demi-crème	ajouter, chauffer
le reste du bouillon de légumes	utiliser pour allonger éventuellement la sauce

Présentation: Servir les filets de truite chauds sur les assiettes préchauffées. Disposer les rondelles de courgettes sur les filets en les faisant chevaucher. Garnir à volonté d'aneth. Servir la sauce séparément.

Conseils
– Les filets de féra fumés peuvent être préparés selon la même recette.
– La sauce aux courgettes convient pour d'autres poissons.

Accompagnements: riz créole, pommes vapeur, pommes de terre nouvelles en robe des champs (voir p. 140/141), pain.

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Féras et truites farcies

Photo ▶

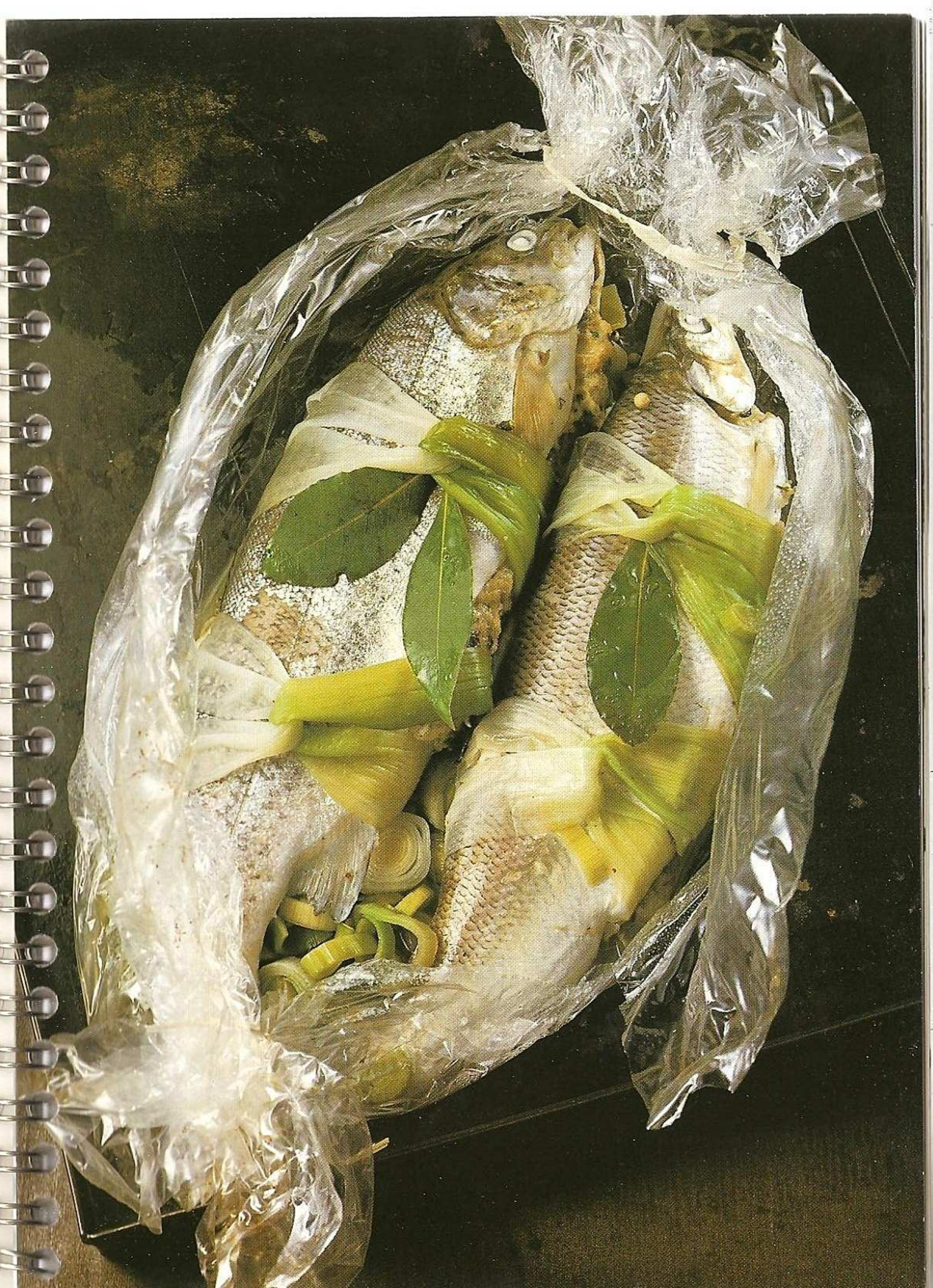
2 truites *(à gauche)* et 2 féras *(à droite)*, env. 250 g chacune, prêtes à cuire	rincer à l'eau froide l'intérieur et l'extérieur, sécher avec du papier absorbant
2 c. à soupe de jus de citron	arroser les poissons à l'intérieur et à l'extérieur
Farce	
15 g de morilles séchées	tremper dans l'eau chaude 20 minutes env., bien rincer, égoutter, émincer
100 g de pain bis, sans croûte 2 dl de bouillon de légumes, chaud	verser sur le pain, laisser gonfler, écraser à la fourchette
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
2 échalotes, finement hachées 1–2 gousses d'ail, pressées 2 c. à soupe de fines herbes, hachées, p. ex. ciboulette, thym, persil	ajouter, étuver. Ajouter ensuite les morilles et le pain, étuver, retirer la casserole du feu
1 gobelet de mascarpone (100 g) 4 c. à soupe de parmesan, râpé ¾ c. à café de sel poivre blanc du moulin 2–3 c. à soupe de jus de citron	mélanger, répartir la farce à l'intérieur
2 poireaux, coupés dans la longueur	détacher les feuilles de l'un, couper l'autre en julienne
eau bouillante salée	blanchir d'abord les *feuilles* de poireaux 3 minutes, rincer à l'eau froide, y envelopper les poissons, puis blanchir la *julienne* 5 minutes env.
2 sachets de rôtissage	y disposer la julienne de poireau égouttée
2 c. à soupe de vin blanc	en arroser la julienne dans chaque sachet, placer un poisson enveloppé dans chaque sachet
flocons de beurre ou de margarine	parsemer, fermer les sachets (observer le mode d'emploi), les poser sur la plaque du four

Cuisson: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 200°.

Présentation: Découper les sachets de rôtissage, retirer les poissons et le poireau, dresser.

Accompagnements: pain frais, légumes, riz créole, pommes vapeur (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.



Truite saumonée, sauce au basilic

Photo ▶

1 truite saumonée 800 g–1 kg, prête à cuire	rincer à froid à l'intérieur et à l'extérieur

Court-bouillon

2½ dl de vin blanc 2½ dl d'eau 1½ – 2 c. à café de sel 1 oignon, coupé en quatre 1 poireau, en morceaux 1 carotte, en morceaux 1 brin de persil lisse 2–3 feuilles de laurier (facultatif) 2 rondelles de citron	porter à ébullition, laisser frémir 10 minutes, verser dans un plat à gratin
1 brin de thym 1 brin de persil 3–4 feuilles de sauge ¼ c. à café de sel	poser à l'intérieur du poisson, le placer dans le court-bouillon, couvrir avec une feuille d'alu

Cuisson au four: 25–30 minutes au milieu du four préchauffé à 180°. **Attention:** l'eau ne doit pas bouillir. **Test de cuisson:** les branchies se détachent facilement.

Sauce au basilic

2 c. à soupe de vin blanc 2 c. à soupe de vermouth sec, p. ex. Noilly Prat 2 jaunes d'œufs	battre en mousse dans un bain-marie pas trop chaud
50 g de beurre ou de margarine, froids	ajouter petit à petit en flocons, en fouettant, continuer à tourner jusqu'à ce que la sauce soit liée, retirer du bain-marie, remuer encore un peu
un peu de sel, poivre du moulin quelques gouttes de jus de citron	assaisonner
un bouquet de basilic, ciselé	ajouter, servir dans une saucière préchauffée

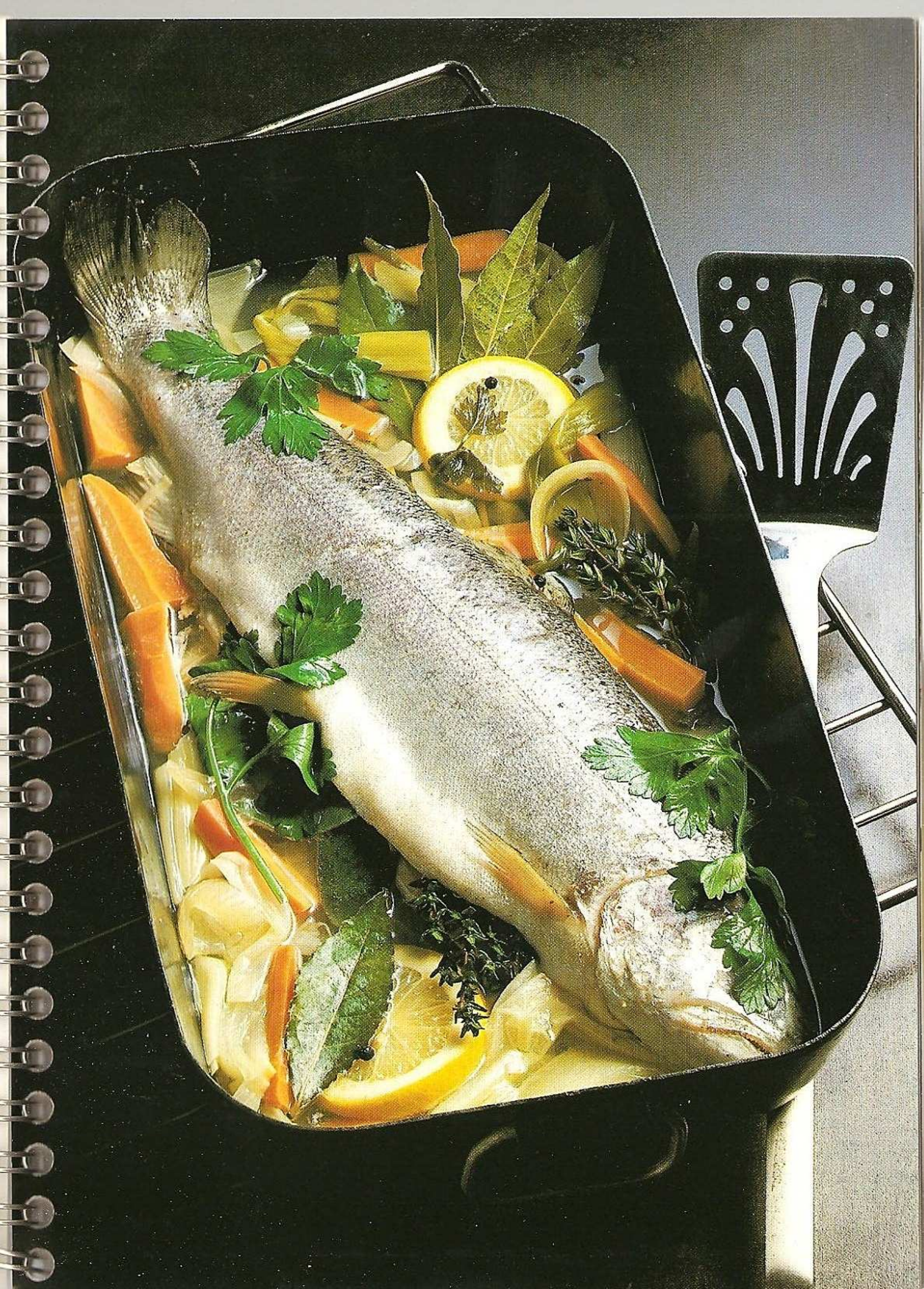
Présentation: Découper la truite saumonée (voir sandre p. 36) et mettre aussitôt sur les assiettes préchauffées. Servir la sauce séparément.

Conseil

On peut remplacer la truite saumonée par d'autres poissons à peu près de la même grosseur, p. ex. la truite lacustre, la sandre ou le brochet. Pour des poissons plus petits, adapter le temps de cuisson.

Accompagnements: pommes vapeur, riz créole (voir p. 140/141), pain frais.

Plat principal pour 4 personnes, entrée pour 6 – 8 personnes.



Sandre jardinière

Photo ►

1 sandre (800 g–1 kg), prête à cuire	rincer à l'eau froide l'intérieur et l'extérieur, sécher avec du papier absorbant
Marinade	
3 c. à soupe de vin blanc ½ c. à soupe de sauce au soja 1 gousse d'ail, pressée 2 c. à soupe de feuilles de céleri, hachées ou de persil lisse poivre du moulin	mélanger le tout, répartir à l'intérieur du poisson, mettre au frais à couvert 1 heure env.
Légumes	
2 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
env. 600 g de légumes, en morceaux: fenouil, petites courgettes, poivrons jaunes, poireaux, oignons, quelques feuilles de céleri	ajouter tous les légumes, étuver 4–5 minutes
1–1½ dl de bouillon de légumes	ajouter, cuire à petit feu 10–15 minutes (les légumes doivent rester croquants). Les placer ensuite avec le liquide sur une plaque du four
poivre du moulin	assaisonner les légumes
1 c. à café de sel	saler l'intérieur et l'extérieur du poisson, le poser sur les légumes
beurre ou margarine, en flocons	parsemer
1 citron, en tranches	glisser 2 ou 3 tranches à l'intérieur du poisson, répartir le reste dessus. Couvrir d'alu

Cuisson: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 200°.

Présentation et découpage: Poser délicatement le poisson sur le plat préchauffé. Garder les légumes au chaud dans le four encore chaud. Lever le filet épais en le séparant de celui du dessous le long du dos et du filet plus mince le long de l'arête dorsale. Déposer ces deux filets par portions sur les assiettes préchauffées. Tourner rapidement le poisson où restent les arêtes et la tête à l'aide de deux spatules. Procéder de même pour ce côté. Dresser les légumes à côté du poisson. Accompagner d'une sauce au choix (voir p. 128).

Conseils

- La truite lacustre et la truite saumonée peuvent être apprêtées selon la même recette. La durée de la cuisson doit être adaptée à la grosseur du poisson.
- Choisir des légumes de saison.

Accompagnements: pommes de terre nouvelles en robe des champs, riz créole, risotto (voir p. 140/141), pain.

Plat principal pour 4 personnes.



Darnes de saumon, sauce moutarde

Photo page 15 (2)

4 darnes de saumon (env. 200 g chacune) ½ c. à café de sel poivre du moulin	assaisonner
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole large
3–4 échalotes, finement hachées	étuver rapidement
1–1½ dl de vin blanc sec	mouiller, porter à ébullition, réduire la chaleur, y ranger les poissons, laisser pocher 12 minutes env. à couvert à une température voisine du point d'ébullition. Réserver au chaud dans la casserole, passer le liquide au tamis dans une petite casserole

Sauce moutarde

liquide de cuisson, passé au tamis 1 dl de fumet de poisson (voir page 136) ou de bouillon de légumes	faire réduire le tout à 4 c. à soupe
2–2½ dl de crème ou de demi-crème	ajouter
½ c. à soupe de beurre ou de margarine, amollis ½ c. à soupe de farine	bien manier à la fourchette, ajouter au liquide en remuant au fouet, laisser frémir 3–4 minutes jusqu'à ce que la sauce soit liée
1 c. à café de moutarde forte de Dijon 1 c. à café de moutarde à gros grains	ajouter, mélanger
1 pointe de safran ¼ c. à café de sel poivre, grossièrement moulu quelques gouttes de jus de citron	assaisonner la sauce et dresser avec les poissons

Conseil
Le veau de mer ou le brochet peuvent être préparés selon la même recette.

Accompagnements: épinards en branches à l'étuvée, riz créole, pommes vapeur (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.

Filets de flet, sauce curry

Photo page 41 (3)

400–600 g de filets de flet, congelés séparément	étaler sur un plat
1 citron, le jus	en arroser les filets, laisser dégeler légèrement, couverts d'une feuille transparente

Riz

5 dl de bouillon de légumes	porter à ébullition
200 g de riz long grain	ajouter, cuire à petit feu 15 minutes env.
1 boîte de grains de maïs (340 g env.), égouttés	ajouter, seulement chauffer

Sauce curry

1½ c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
1½ c. à soupe de farine	ajouter, faire revenir un instant
1–2 c. à soupe de curry	incorporer
2½ dl de lait	ajouter en une fois, porter à ébullition en remuant au fouet, faire cuire doucement 5–10 minutes
un soupçon de sel et de poivre	assaisonner la sauce, la servir à part

Garniture

2 poires, non épluchées, coupées en quartiers 1 dl d'eau ½ citron, le jus 1 c. à soupe de sucre	porter à ébullition, pocher les poires jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres
2 kiwis, épluchés, coupés en rondelles amandes effilées, rôties	les réserver pour la garniture

Poissons

beurre à rôtir	chauffer dans la poêle
filets de poisson, légèrement dégelés, citronnés	sécher avec du papier absorbant
½–¾ c. à café de sel	assaisonner
un peu de farine	saupoudrer légèrement, dorer aussitôt, dresser sur le riz et garnir

Conseils
- Les limandes-soles ou les carrelets peuvent être préparés selon la même recette.
- **Procédé plus rapide:** rôtir les filets simultanément dans deux poêles.
- Ajouter très peu de curry à la farine pour saupoudrer les filets (facultatif).

Pour le calcul des quantités, voir p. 42.



Les poissons congelés

1 Paupiettes de flet aux pois mange-tout (p. 43)
2 Colin noir aux asperges vertes (p. 43)
3 Filets de flet, sauce curry (p. 39)

Les poissons congelés

aux mille ressources

Nous proposons ici des recettes destinées en particulier aux personnes qui ont des difficultés à s'approvisionner en poisson frais. Dans de tels cas, le poisson congelé constitue un palliatif bienvenu. Le choix sur le marché, toujours plus riche, est de bonne qualité. Les bahuts de congélation dans les magasins d'alimentation offrent un assortiment qu'il vaut la peine d'examiner: on y trouve non seulement des filets de poisson congelés séparément, donc faciles à défaire et très appropriés pour les petits ménages, mais encore du poisson congelé en bloc. Grâce à nos recettes, vous serez à même de préparer rapidement un repas complet et savoureux. Les enfants aussi prendront goût au poisson et l'adopteront, qui sait… comme mets de prédilection.

A propos des quantités indiquées dans ce chapitre

Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Les quantités de poisson indiquées dans ces recettes sont quelque peu inférieures à celles des autres chapitres, étant donné que le poisson congelé n'est généralement vendu qu'en paquets de 400 g. Pour les poissons congelés séparément, qui coûtent un peu plus cher que les poissons congelés en bloc, le problème peut être résolu par l'achat de 2 paquets.

Il faut remettre immédiatement au congélateur les poissons surgelés non utilisés, attendu que le poisson légèrement ou entièrement dégelé ne doit plus être recongelé. Toutes ces recettes peuvent aussi être préparées avec du poisson frais.

Les recettes de certains plats prévoient les accompagnements. Pour les autres, des pommes vapeur ou du riz conviennent parfaitement (voir aussi p. 140).

Paupiettes de flet aux pois mange-tout

Photo page 40 (1)

400–600 g de filets de flets ou de carrelets congelés séparément	étaler sur un plat
2 c. à soupe de jus de citron	en arroser les filets, laisser dégeler
2 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
1 oignon, finement haché 1 gousse d'ail, pressée 1 c. à café de feuilles de thym 2–3 carottes, en fins bâtonnets	étuver un moment
600 g de pois mange-tout frais	ajouter, étuver
1 dl de bouillon de légumes	ajouter, cuire 20 minutes env., mettre avec le liquide dans un plat à gratin
150–200 g de gorgonzola	couper en bâtonnets
un peu de sel, poivre	assaisonner, répartir le fromage, rouler, poser sur les légumes
flocons de beurre ou de margarine	parsemer, couvrir le plat avec une feuille d'alu
2 c. à soupe de fromage râpé	à utiliser par la suite

Gratiner: 10 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°; retirer la feuille d'alu, répartir le fromage sur les paupiettes, enfourner le plat plus haut 10 minutes env.

Colin noir aux asperges vertes

Photo page 40 (2)

400 g de filets de colin noir, en bloc	laisser légèrement dégeler, couper en tranches de 2 cm de large
1 citron, le jus	arroser, laisser légèrement dégeler, éponger
un peu de sel et de poivre	assaisonner le poisson
500 g d'asperges vertes, cuites	égoutter. Couper en deux, répartir les tiges dans un moule à gratin graissé, couvrir en alternant poisson et pointes d'asperges
Liaison 2 dl de demi-crème 3 œufs ½ c. à café de sel et autant de coriandre	bien mélanger le tout et verser sur le poisson
2 citrons, le zeste seulement 1 bouquet d'aneth ou de persil, hachés	parsemer, couvrir le moule avec une feuille d'alu

Gratiner: 15 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°, puis retirer la feuille d'alu, enfourner plus haut 10 minutes env. pour faire brunir le gratin.

Conseil
On peut apprêter la même recette avec des filets de cabillaud congelés séparément.

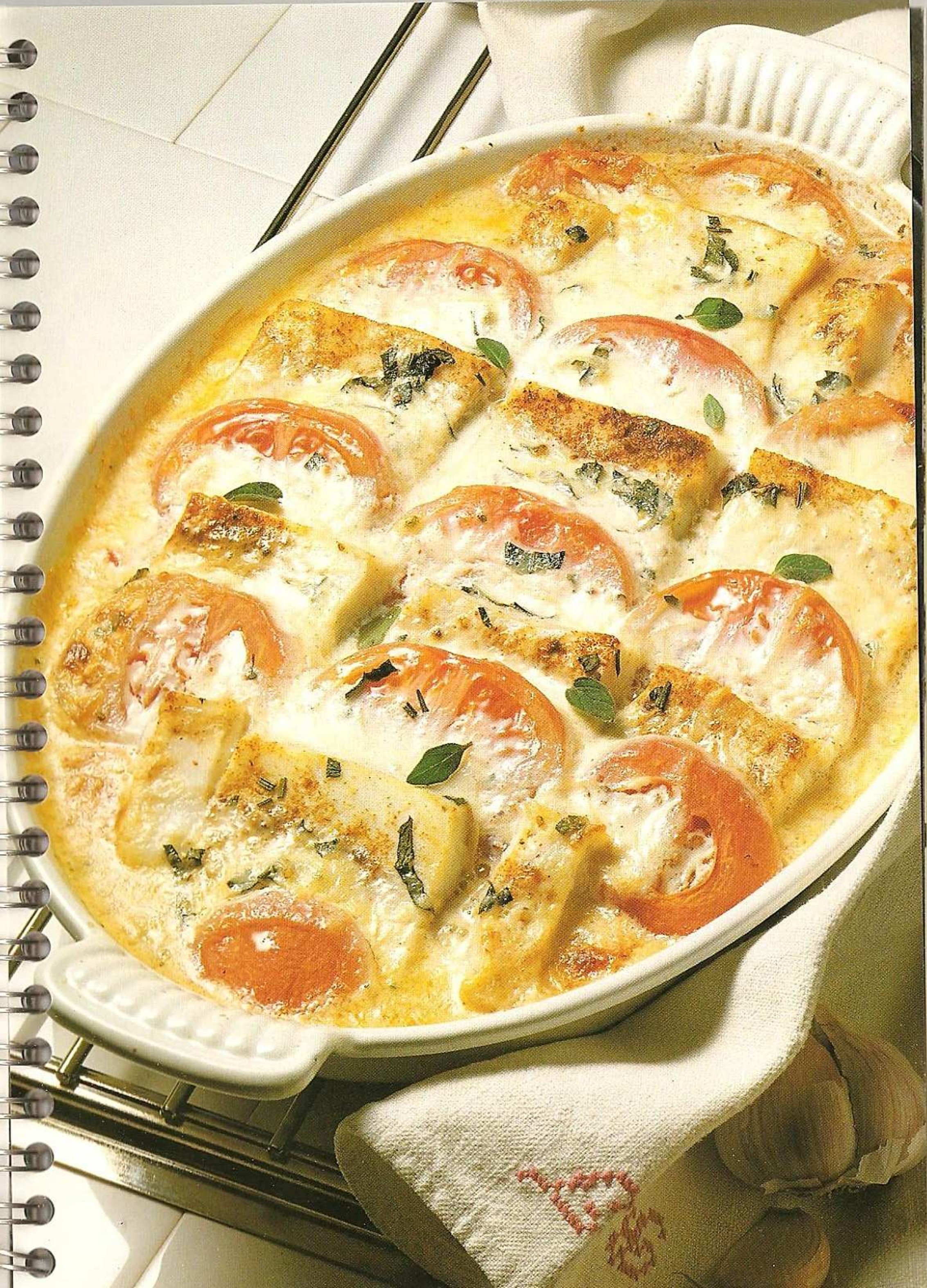
Gratinée de poisson aux légumes d'été

Photo ▶

400–600 g de cabillaud, en darnes ou en filets congelés séparément	étaler sur un plat
1 citron, le jus	en arroser les filets, laisser dégeler 30 minutes environ, couverts avec une feuille transparente, puis sécher avec un papier absorbant
100 g de lardons	faire rôtir rapidement à la poêle
1 bouquet de persil, finement haché 2 gousses d'ail, pressées 2–3 petites courgettes, râpées à la râpe à rösti 1 aubergine, coupée en dés	ajouter le tout et étuver jusqu'à ce que le liquide soit réduit, puis disposer dans un plat à gratin graissé
2–3 c. à soupe de fromage râpé	répartir sur les légumes
½–¾ c. à café de sel poivre du moulin un peu de paprika	mélanger les épices et assaisonner le poisson
3–4 tomates, évent. pelées	couper en tranches, les poser alternativement avec le poisson sur les légumes
1 c. à soupe de romarin ou d'origan, finement haché	parsemer
Liaison 200 g de crème acidulée, lissée 1 c. à soupe de maïzena	mélanger
2 c. à soupe de fromage râpé un soupçon de poivre de Cayenne un peu de sel un peu de muscade	incorporer à la crème acidulée, répartir sur le poisson

Gratiner: 25 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°.

Conseils
- Le colin noir ou les limandes-soles peuvent être préparés selon la même recette. Laisser dégeler légèrement les poissons congelés en bloc, puis couper en tranches (voir aussi conseil p. 138).
- Les filets de cabillaud sont en vente dans le commerce, soit coupés en tranches et congelés séparément en paquets de 6, soit partagés en morceaux congelés séparément.
- Ajouter 2 c. à soupe de Ketchup ou un peu de purée de tomates à la liaison (facultatif).



Cabillaud aux pommes

Photo ▶

400 g de filets de cabillaud, congelés en bloc	dégeler légèrement, couper en tranches, puis en gros dés

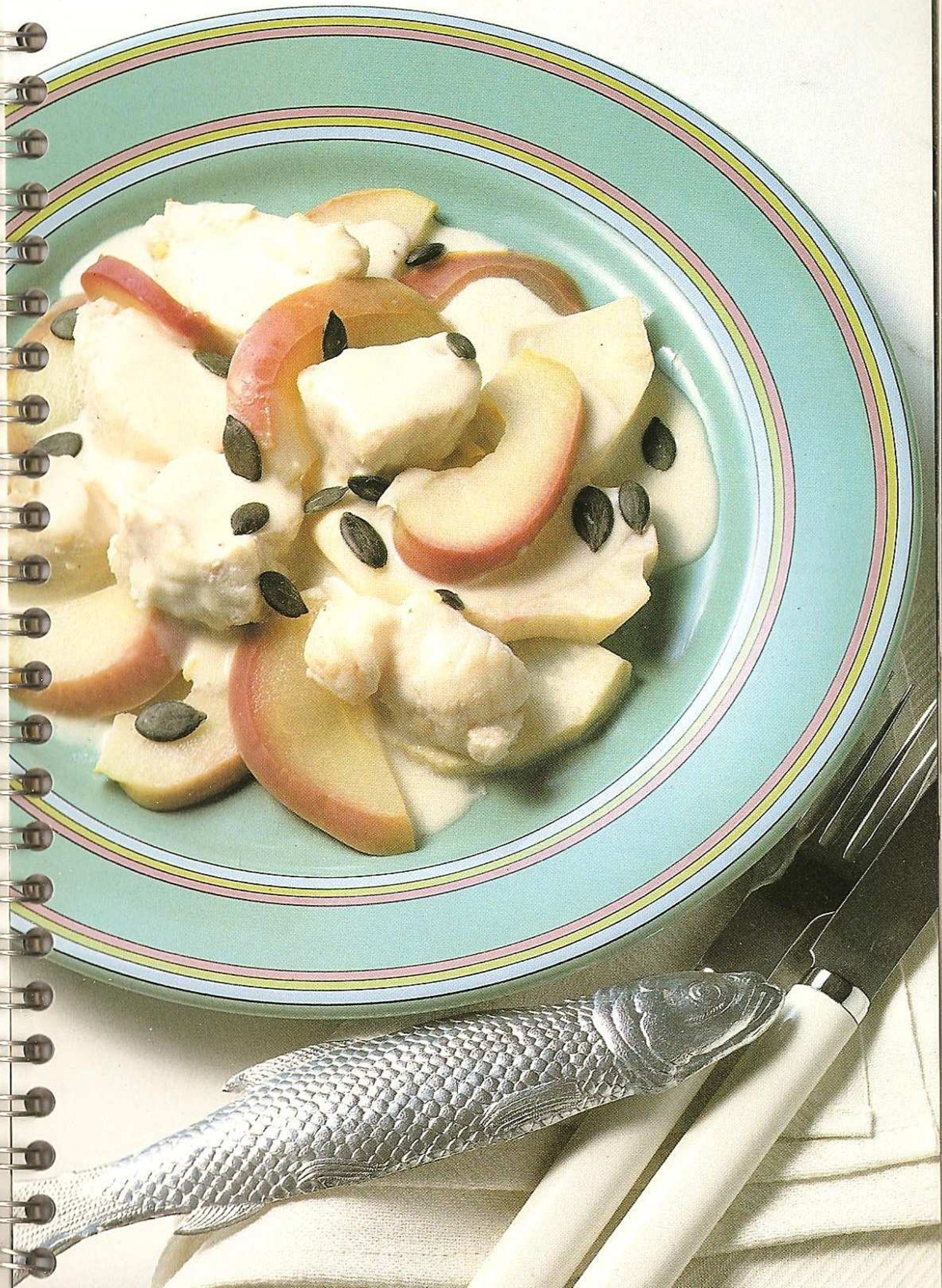
Court-bouillon

3 dl de cidre un peu de gingembre frais, épluché, râpé à la râpe Bircher 3 grains de poivre blanc, écrasés ½ c. à café de sel	porter le tout à ébullition, laisser cuire doucement 5 minutes, passer au tamis, remettre dans la casserole
1 céleri moyen	éplucher, partager en deux, couper en tranches minces, ajouter, cuire à feu doux 5 minutes
2 pommes rouges, non épluchées	couper en quartiers, ajouter, faire cuire doucement 5 minutes env., retirer les pommes et le céleri, égoutter, réserver au chaud
dés de poisson, légèrement dégelés	pocher 5 minutes env. dans le court-bouillon, égoutter, réserver au chaud

Sauce

1½ dl du liquide de cuisson, passé au tamis 1½ dl de crème	porter le tout à ébullition
1 c. à soupe de beurre ou de margarine 1 c. à soupe de farine	bien manier à la fourchette (voir aussi p. 130), incorporer en fouettant et laisser cuire doucement 2 minutes env.
un soupçon de sel un soupçon de poivre du moulin 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne ½ c. à café de gingembre frais, épluché, râpé à la râpe Bircher	assaisonner la sauce, y ajouter le céleri, les pommes et les dés de poisson, chauffer doucement
1–2 c. à soupe de graines de courge (facultatif)	éparpiller sur le plat avant de servir

Conseils
- Au lieu de poisson congelé en bloc, utiliser des filets congelés séparément, vendus en paquets de 500 g (voir aussi calcul de quantités, p. 42).
- On peut remplacer le gingembre râpé par du curry en poudre. Céleri, pommes et poisson prennent alors une teinte jaunâtre.



Pâté en croûte Betty

Photo ▶

1 paquet de filets de poisson congelés* (400 g env.)	dégeler, séparer, sécher avec du papier absorbant
½ c. à café de sel poivre du moulin	assaisonner

Farce

1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une poêle
1 poireau, seulement le blanc, coupé en rondelles 1 bouquet de persil, finement haché 1 c. à soupe de feuilles de thym 1 gousse d'ail, pressée	étuver le tout
1 sachet de bolets séchés (20 g env.), trempés	égoutter, hacher
250 g de champignons de Paris, bruns ou blancs	râper à la râpe à rösti
1 c. à soupe de jus de citron	ajouter le tout, étuver, faire réduire le liquide
200 g de crème acidulée, lissée 1 c. à soupe de maïzena	mélanger, ajouter, cuire doucement 2–3 minutes
un soupçon de sel et de poivre du moulin	assaisonner la farce, laisser refroidir

Patron: Découper dans du papier fort un poisson d'env. 22 cm de large et 35 cm de long.

1 paquet de pâte brisée (450 g env.)	partager en deux

Former: Abaisser la 1re moitié de pâte d'après la grandeur du patron, découper, poser sur une plaque recouverte de papier à pâtisserie. Abaisser la 2e moitié un peu plus grande, poser le patron, découper le couvercle avec 2 cm de plus. Avec les chutes de pâte, former les yeux et découper des demi-lunes en guise d'écailles.

1–2 c. à soupe de moutarde	badigeonner le fond de pâte, en laissant un bord de 2 cm
4 c. à soupe de chapelure farce refroidie	répartir successivement sur le fond de pâte; placer le poisson par-dessus
1 blanc d'œuf, battu	badigeonner le bord, poser le couvercle, bien presser les bords à la fourchette, badigeonner au blanc d'œuf, poser les écailles et les yeux
1 jaune d'œuf, dilué	badigeonner le pâté

Cuisson: 30 minutes env. au niveau de la rainure inférieure du four préchauffé à 200°.

* Tous les poissons congelés se prêtent à cette préparation.



Gratinée de poisson aux petits pois

Photo ► (derrière)

400 g de filets de colin noir en bloc ½ citron, le jus	laisser légèrement dégeler, éponger et citronner
½ c. à café de sel, un peu de poivre 1 pointe de couteau de muscade et autant de paprika	assaisonner, ranger dans un plat à gratin graissé
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
250 g de champignons de Paris, en lamelles	étuver
250 g env. de petits pois congelés	ajouter, réduire le liquide, répartir sur le poisson
Sauce au vin blanc et fines herbes (Recette p. 130)	épaissir avec 2 c. à soupe de beurre ou de margarine et autant de farine (au lieu de 2 c. à café), en napper le poisson
2–3 c. à soupe de fromage râpé	parsemer

Gratiner: 40 minutes env. au milieu du four préchauffé à 200°.

Conseil
On peut aussi utiliser n'importe quel poisson congelé en bloc.

Filets florentine

Photo ► (devant)

400 g de filets de flétan en bloc	laisser dégeler, séparer, éponger
1 c. à soupe de jus de citron	en arroser les filets, laisser mariner un moment
6 pommes de terre moyennes en robe des champs, épluchées	couper en tranches fines, en ranger la moitié dans un plat à gratin graissé, répartir le poisson dessus
2½ dl de crème ou de demi-crème ½ c. à café de sel poivre du moulin	mélanger, verser la moitié sur le poisson
400 g d'épinards en branches, surgelés	laisser dégeler, bien presser, hacher grossièrement
200 g de Ricotta	écraser à la fourchette
100–150 g de parmesan râpé 1–2 gousses d'ail, pressées sel, muscade, poivre	mélanger, disposer les épinards et les pommes de terre sur le poisson, ajouter le reste de crème
2 c. à soupe de parmesan râpé	saupoudrer

Gratiner: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°.

Conseil
Le flet ou le cabillaud peuvent être préparés selon la même recette (voir quantités, p. 42).



Piccata de poisson sur polenta

Photo ▶

400 g de filets de carrelet, congelés en bloc	dégeler (voir aussi conseil p. 138), séparer
1 citron, le jus	en arroser les filets, laisser mariner un moment

Polenta

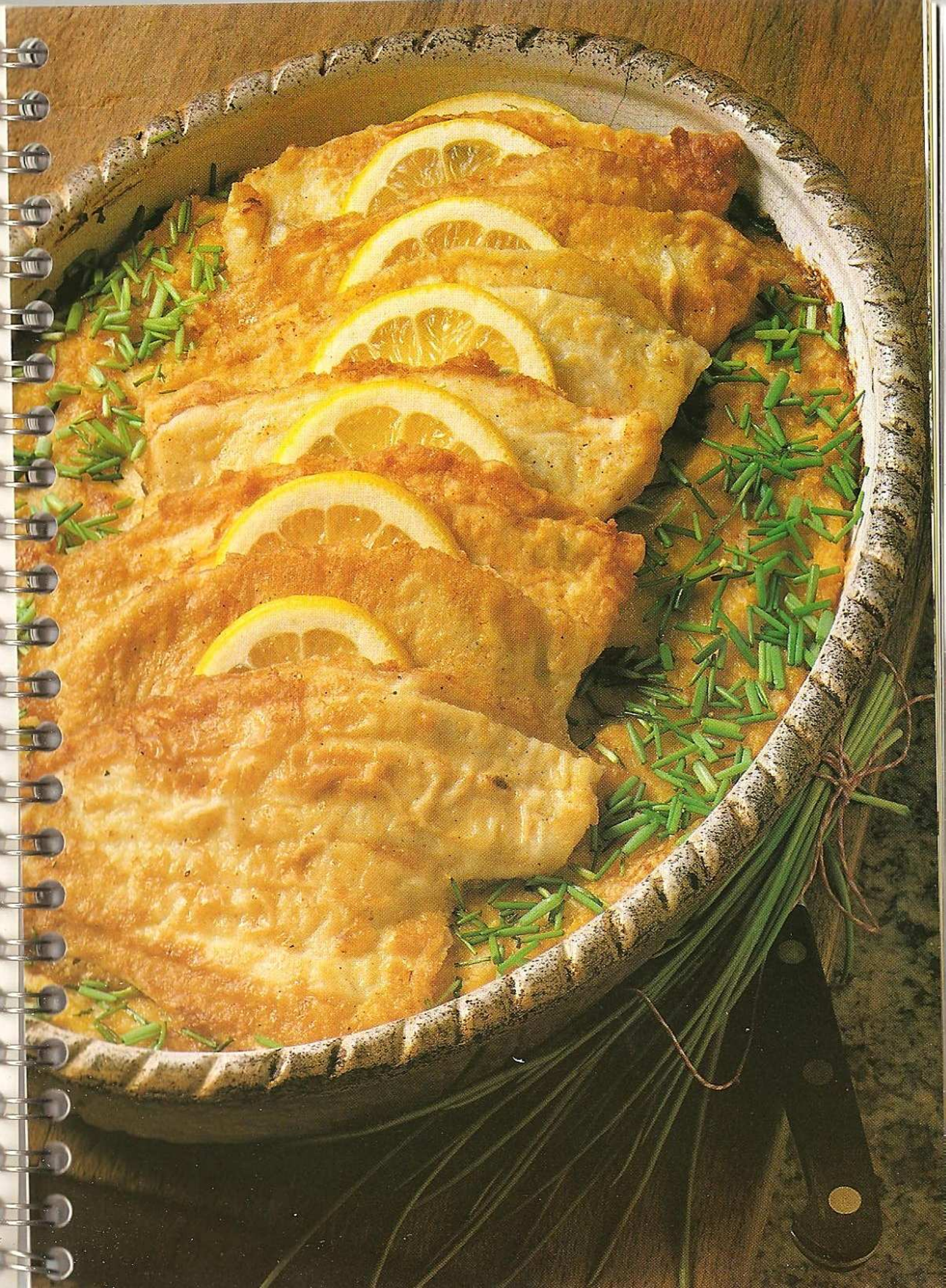
½ litre d'eau ½ litre de lait 2 cubes de bouillon de légumes	porter le tout à ébullition
200 g de maïs à gros grains (Bramata) 1 sachet de safran 1 pointe de couteau de muscade	mélanger, ajouter en remuant au liquide frémissant, faire cuire à tout petit feu 45 minutes env. en remuant de temps à autre
50 g de beurre ou de margarine 50 g de sbrinz râpé 1 paquet de mozzarelle (150 g), coupée en petits dés	mélanger à la bouillie de maïs, verser dans un plat à gratin graissé, étaler
2–3 c. à soupe de sbrinz	parsemer

Gratiner: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°. Déclencher le four et réserver le gratin au chaud à couvert jusqu'au moment de servir.

Poissons

beurre à rôtir	chauffer dans une poêle
filets de poissons marinés	sécher avec un papier absorbant
un peu de farine	saupoudrer légèrement les filets, bien presser la farine
2 œufs, battus ½ c. à café de sel poivre blanc un soupçon de paprika	bien mélanger le tout, passer les filets dans le mélange avec une fourchette, égoutter et dorer aussitôt des deux côtés; dresser ensuite sur le gratin réservé au chaud
ciboulette, ciselée, en abondance rondelles de citron	pour garnir

Conseils
- Au lieu de carrelet congelé en bloc, on peut aussi utiliser des filets congelés séparément, ou du flet (voir calcul de quantités p. 42).
- **Procédé plus rapide:** Rôtir les filets simultanément dans deux poêles. Préparer la polenta avec du maïs instantané.



Poisson en robe verte

Photo ► *(derrière)*

400 g de filets de cabillaud, en tranches	étaler sur un plat
1 citron, le jus	en arroser les filets, laisser dégeler légèrement, partager en deux
½ c. à café de sel un soupçon de sel et de paprika	assaisonner le poisson
1 grande laitue	séparer les feuilles
eau chaude, salée	les blanchir, passer à l'eau froide, égoutter, en étaler 12, hacher finement le reste
Farce 150 g de fromage frais aux fines herbes	écraser à la fourchette
1 gousse d'ail, pressée 1 c. à soupe de moutarde gros grains un soupçon de sel et de poivre feuilles de laitue, hachées	bien mélanger tous les ingrédients, répartir les tranches de poisson, puis la farce sur les feuilles de laitue, former des petits «paquets» et les disposer dans un plat à gratin graissé
Sauce 2 dl de bière blonde ou de bouillon 1 dl de crème 1 c. à soupe de maïzena	porter à ébullition dans une casserole en remuant au fouet, laisser cuire doucement 4–5 minutes
quelques gouttes de jus de citron ¼ c. à café de sel 1 pointe de couteau de girofle moulu poivre du moulin	assaisonner, verser la sauce sur les petits «paquets»
2 c. à soupe de parmesan râpé	saupoudrer

Gratiner: 20 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°.

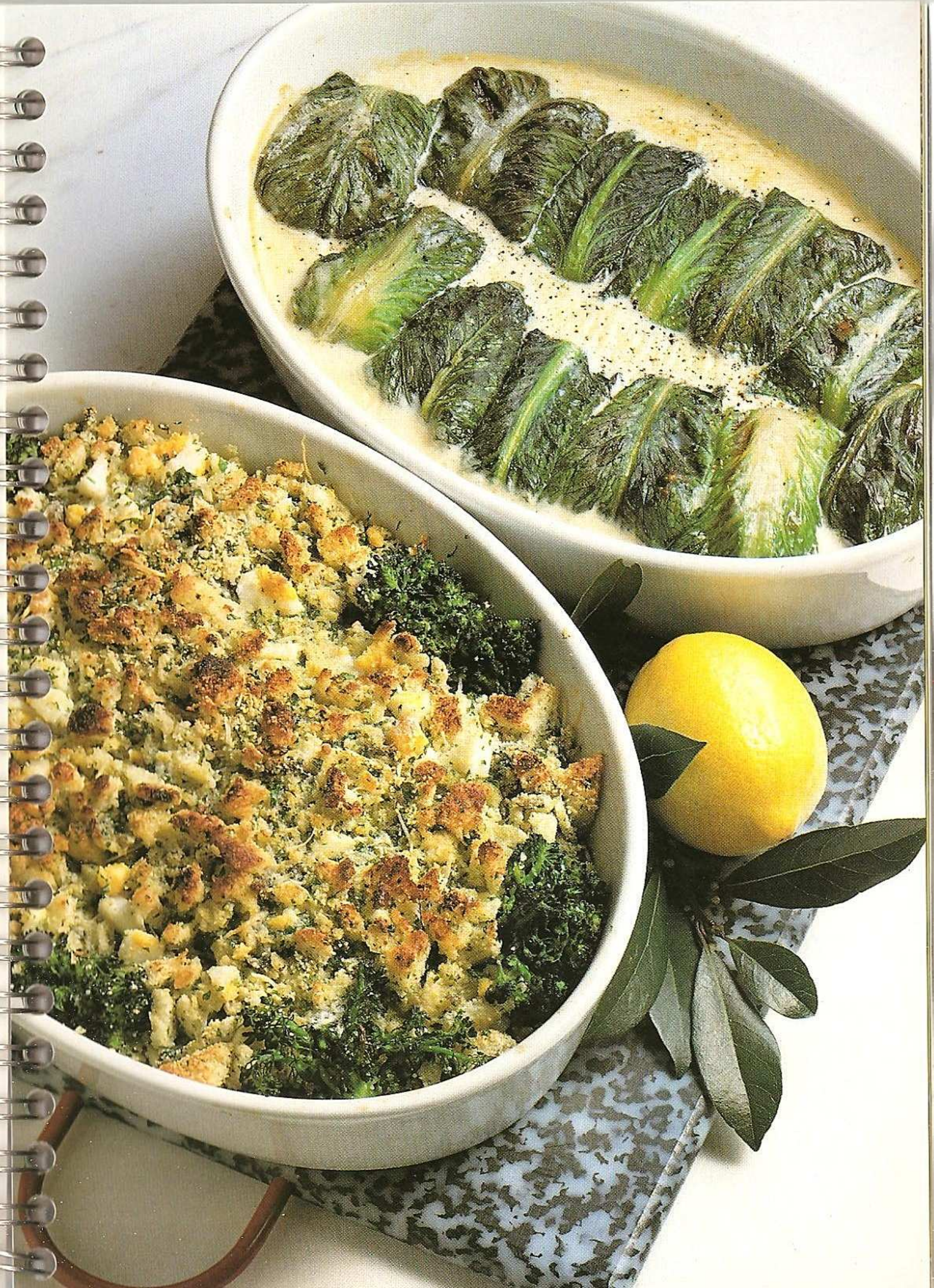
Conseil
Au lieu de tranches, prendre un poisson de votre choix congelé en bloc, dégeler légèrement et couper en morceaux.

Gratin mimosa

Photo ► *(devant)*

400 g de filets de limandes-soles, congelés en bloc	laisser dégeler séparer, éponger
1 c. à soupe de jus de citron	arroser
600 g de brocoli, en bouquets eau salée	porter à ébullition, blanchir un instant le légume, égoutter et répartir dans un plat à gratin graissé

(Suite page 56)



Suite de la page 54 Gratin mimosa

Garniture mimosa

4 petits pains complets, de la veille	émietter, hacher finement
1 c. à café d'herbes de Provence 2 gousses d'ail, pressées 1 bouquet de persil, finement haché 3 c. à soupe de sbrinz, râpé 2 c. à soupe de chapelure poivre du moulin	mélanger le tout
1 petite boîte de filets d'anchois, passés à l'eau 1 c. à café de jus de citron	arroser les anchois et les écraser
2 œufs durs, grossièrement hachés	ajouter au mélange avec les anchois
½ c. à café de sel	assaisonner les filets de limandes-soles, les placer sur le légume, répartir la garniture mimosa dessus
75 g de beurre ou de margarine, liquides	arroser le tout, couvrir avec une feuille d'alu

Gratiner: 15 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°. Puis retirer la feuille d'alu et enfourner le plat plus haut, gratiner 10 minutes env.

Conseil
Les filets de limandes-soles peuvent être remplacés par d'autres filets de poisson, au choix.

Riz complet aux fruits de mer

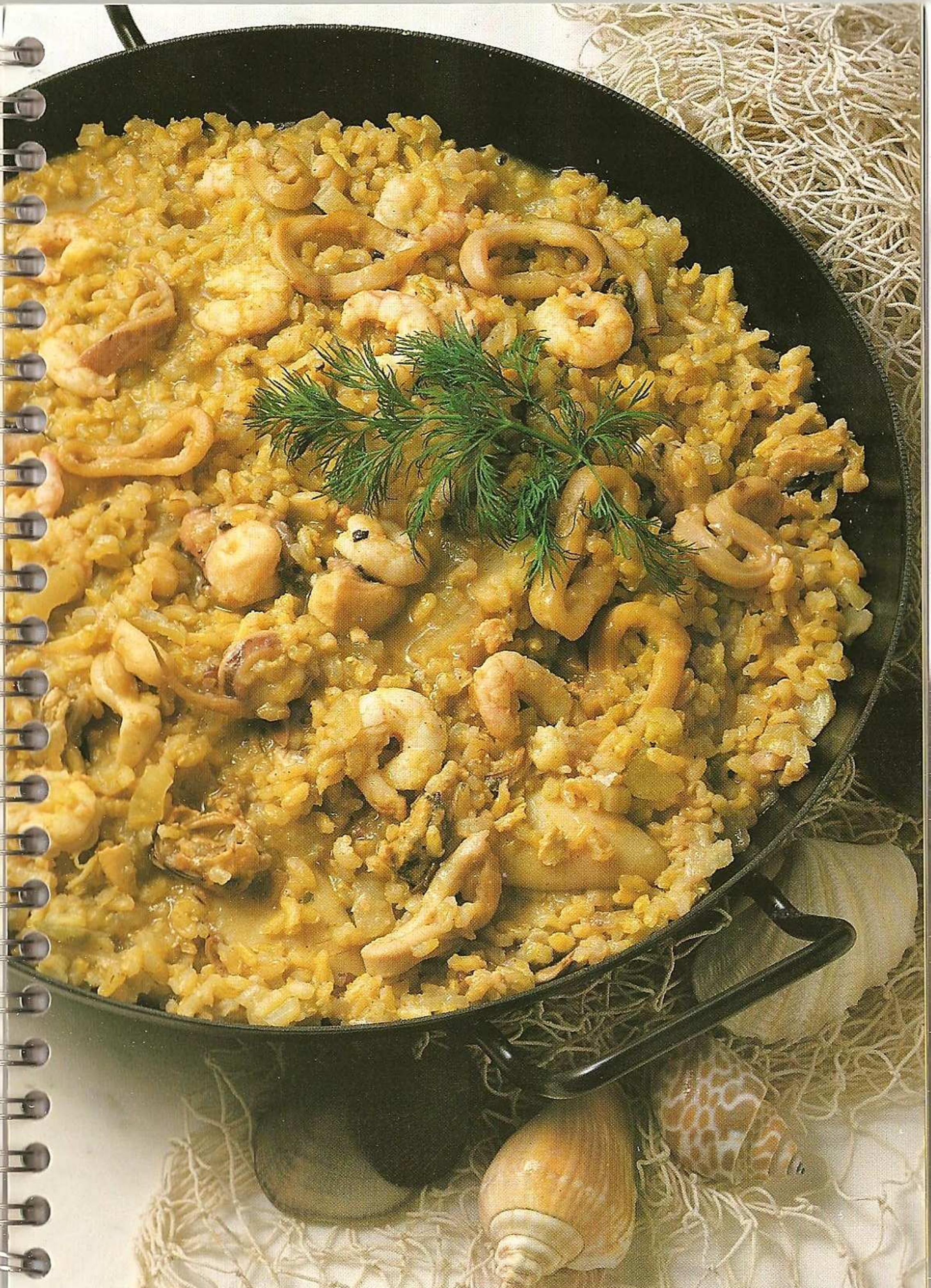
Photo ▶

400–500 g de fruits de mer congelés	laisser dégeler selon les indications de l'emballage

Riz

7½ dl de bouillon de légumes 1 c. à soupe de curry	porter à ébullition
250 g de riz complet	ajouter, cuire doucement à couvert 15 minutes
2 fenouils, coupés en fines lanières	ajouter, poursuivre la cuisson 15 min., ajouter les fruits de mer avec le liquide, laisser cuire 15 min. env. **Durée totale de cuisson:** 45 min. env.
évent. un soupçon de sel et de poivre	rectifier l'assaisonnement
50 g de beurre ou de margarine	incorporer avant de dresser

Conseils
- Différents mélanges de fruits de mer congelés sont vendus dans le commerce, p. ex. sous le nom de Marinara-Mix ou salade de fruits de mer.
- Au lieu d'un mélange de fruits de mer, on peut utiliser seulement des crevettes congelées. Les chauffer à peine dégelées, sans les cuire, sur le riz 5 minutes avant la fin de la cuisson.



Parade de bâtonnets de poisson

Photo ▶

1–2 paquets de bâtonnets de poisson — après le rôtissage, déposer un moment sur du papier absorbant

Bâtonnets de poisson à la chinoise *(en haut, à gauche)*
1 botte d'oignons blancs: couper les tiges en morceaux, les oignons en rondelles. 250 g de germes de soja: rôtir avec les oignons dans l'huile chaude, en les tournant à plusieurs reprises. ½ dl de bouillon de légumes: ajouter, cuire doucement le tout jusqu'à ce que les légumes soient à peine tendres. Assaisonnement: sauce au soja et poivre de Cayenne. Présentation: dresser les bâtonnets sur les légumes. Garnitures: tranches de citron ou de citron vert.

Bâtonnets de poisson sur lit de salade *(en haut, à droite)*
Etaler de grandes feuilles de salade sur un plat. Répartir les bâtonnets de poisson dessus. Garniture: rondelles de citron vert et fromage frais. Tourner de petites boules de fromage frais au raifort ou aux fines herbes (125 g env.), placer sur les rondelles de citron vert, saupoudrer d'un mélange de poivres.

Bâtonnets de poisson à la mexicaine *(au milieu, à gauche)*
1–2 boîtes de grains de maïs en mélange (avec petits dés de poivron): chauffer dans un peu de beurre ou de margarine, sans addition de liquide. Assaisonner de sel et de poivre grossièrement moulu, saupoudrer de persil ou de ciboulette, coupés fin. Dresser les bâtonnets sur le maïs.

Bâtonnets de poisson accompagnés de poireaux et carottes *(au milieu, à droite)*
1–2 poireaux, 2–3 carottes. Couper en morceaux de 5 cm env., puis en julienne. Etuver dans le beurre ou la margarine chauds. Ajouter un peu de bouillon de légumes, faire cuire jusqu'à ce que la julienne soit à peine tendre. Pour l'assaisonnement: poivre du moulin. Dresser les bâtonnets de poisson sur les légumes.

Bâtonnets de poisson au gratin *(en bas, à gauche)*
Tranches de fromage ou fromage à raclette: couper en tranches minces d'une largeur de 3 cm env. Disposer dans un plat à gratin en alternant avec les bâtonnets de poisson rôtis. **Gratiner:** 7–10 minutes env. au milieu du four préchauffé à 250°. Avant de servir, parsemer à profusion de ciboulette ciselée. Garniture: tranches de fromage découpées en forme de petits poissons.

Bâtonnets de poisson al pomodoro *(en bas, à droite)*
1 oignon finement haché, 1 gousse d'ail pressée, un peu de basilic ciselé. Etuver dans un peu de beurre ou de margarine. Ajouter 1–2 boîtes de tomates pelées concassées, faire réduire un peu le jus. Assaisonnement: sel et poivre du moulin. Dresser les bâtonnets de poisson sur la sauce tomate, garnir de basilic.

Conseil
Servir avec une sauce à la base de mayonnaise (p. 134/135), facultatif.



Les poissons de mer



Les poissons de mer
pour le palais et la santé

Habitués à nos lacs et rivières, nous ne nous rendons généralement compte de l'extraordinaire variété des poissons de mer que quand nous passons nos vacances en bord de mer et tombons en arrêt devant les étalages richement garnis des poissonniers. Nous envions alors les autochtones qui, grâce à leur expérience, sont en mesure d'effectuer leurs achats en connaissance de cause. En fait, les poissons de mer et les crustacés jouissent d'une popularité bien plus grande dans les pays côtiers que chez nous. D'un endroit à l'autre, ils sont présentés de diverses manières et baptisés de noms différents. D'autre part, certaines espèces se ressemblent étrangement, ce qui donne lieu à des discussions qui ne manquent pas de piquant! Pour nos recettes, nous avons naturellement sélectionné des poissons de mer et des crustacés vendus en Suisse et dont la préparation est relativement simple.

Bourride (Soupe de poisson provençale)

Photo page 60 (2)

8 darnes de cabillaud (de 100 g env. chacune)	rincer à l'eau froide, sécher avec du papier absorbant
2 c. à soupe d'huile d'olive 2 gousses d'ail, pressées	mélanger, badigeonner le cabillaud, mettre au frais à couvert au moins 1 heure
Bouillon de légumes 1 oignon, coupé en quatre 1 feuille de laurier 1 brin de thym 2 gousses d'ail, coupées en quatre 1 petite carotte 1 petit fenouil 1 morceau de céleri	couper les légumes en morceaux, les mettre dans une grande casserole
1 litre d'eau	mouiller, porter lentement à ébullition, laisser cuire à petit feu 30 minutes env.
½ c. à soupe de sel poivre du moulin	saler et poivrer, réduire la chaleur, sécher les darnes de poisson avec du papier absorbant, les plonger dans le bouillon et pocher 10 minutes env.
½ portion d'aïoli (voir p. 129)	mettre dans une terrine
1 dl env. de bouillon de légumes, tiédi, passé au tamis	incorporer la quantité nécessaire jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse
1 bouquet de persil à feuilles lisses, finement haché	ajouter
8 tranches de pain parisien, grillées	répartir dans 4 assiettes à soupe, couvrir chacune d'une darne de poisson, napper de sauce. Servir séparément comme soupe le bouillon de légumes passé au tamis

Conseils

- Le merlan, le merlu ou la baudroie peuvent être préparés selon la même recette. Des darnes de cabillaud surgelées, dégelées, conviennent également.
- La bourride peut être présentée de plusieurs façons: soit préparer toute une portion d'aïoli et mélanger la 2e moitié avec le bouillon de légumes avant de dresser, soit passer les légumes au mixer et ajouter la purée ainsi obtenue au bouillon.
- On peut remplacer l'aïoli par de la rouille (voir p. 129).
- Cuire des tranches de pommes de terre avec les légumes et servir avec les tranches de pain.
- Enduire d'ail les tranches de pain grillé.

Plat principal pour 4 personnes.

Cabillaud vinaigrette

Photo page 61 (3)

1 portion de bouillon de légumes (p. 7) — porter à ébullition, cuire doucement 15 minutes, verser dans un plat à feu ou une braisière, tiédir

800 g de cabillaud, en un morceau, rincé — plonger dans le bouillon, couvrir le récipient

Pocher au four: 30 minutes env. au milieu du four préchauffé à 200°.

Vinaigrette
¼ c. à café de sel
poivre du moulin
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
4 c. à soupe d'huile d'olive — bien mélanger le tout

2 tomates, pelées, concassées
1 c. à soupe de chiffonnade de basilic, autant de persil haché et de câpres
1 échalote, finement hachée — ajouter, mélanger

Présentation: Dresser le poisson dans le bouillon. Servir la vinaigrette à part.

Conseils
- La baudroie, en un morceau, peut être apprêtée selon la même recette.
- Passer le bouillon au tamis, faire réduire de moitié, congeler pour des sauces ou comme liquide de cuisson.

Accompagnements: pain frais, pommes de terre en robe des champs (voir p. 140/141).

Curry de poisson

Photo page 60 (1)

300 g de joues de cabillaud — enlever les petites peaux dures avec les ciseaux

300 g de filets de cabillaud, en dés — étaler l'ensemble sur un plat

1 c. à soupe de jus de citron
poivre du moulin — citronner et poivrer

1 c. à soupe de beurre ou de margarine — chauffer dans une casserole

1 gousse d'ail, pressée
1 oignon, râpé
1 grosse pomme, râpée — étuver un instant

2 c. à soupe de curry
1 morceau de gingembre frais, finement haché
2–3 c. à soupe de noix de coco râpée — ajouter, étuver

100 g de dattes fraîches, dénoyautées — couper en quatre, dans la longueur, ajouter

3 dl de bouillon de légumes
200 g de crème acidulée, lissée — mouiller, cuire doucement 10 minutes, ajouter le poisson, pocher 5 minutes env.

Suite ▶

amandes-allumettes ou effilées, grillées — parsemer en fin de cuisson (facultatif)

Conseil
La même recette peut être apprêtée avec du colin seul ou des joues de cabillaud au lieu de filets et de joues de cabillaud.

Accompagnements: riz créole (voir p. 141).

Les deux recettes précitées valent comme plat principal pour 4 personnes.

Scampis et moules marinés

Photo page 60/61 (4)

8–12 scampis crus, décortiqués — retirer les intestins (v. p. 139). Rincer les scampis et les sécher avec du papier absorbant

800 g de moules fraîches — nettoyer (v. p. 139). Jeter les moules ouvertes

Court-bouillon
1½ dl de vin blanc et autant d'eau
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, pressée
1 c. à soupe de persil, finement haché — porter le tout à ébullition dans une grande casserole, ajouter les moules, cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles baîllent. Les sortir de leurs coquilles. Jeter les moules qui ne se sont pas ouvertes

scampis décortiqués — maintenir un instant dans une écumoire plongée dans le court-bouillon très chaud, mais non bouillant. Dresser le tout

Sauce
2–3 c. à soupe de court-bouillon, passé au tamis
1 c. à soupe d'aceto balsamico
1 bouquet de persil, finement haché
1 c. à soupe de chiffonnade de basilic
2 gousses d'ail, pressées
sel, poivre
2 c. à soupe d'huile de noix — mélanger les ingrédients, napper les scampis et les moules

2–3 citrons verts, en tranches
cresson de fontaine ou de jardin — pour garnir

Conseils
- Les crevettes géantes peuvent être apprêtées selon la même recette.
- On peut également servir les moules dans les moitiés de coquilles; napper de sauce.

Accompagnement: pain frais.

Entrée pour 4–6 personnes.

Bouchées du pêcheur

Photo ▶

8 croûtes de pâte feuilletée	enfourner au four préchauffé à 180°, déclencher et chauffer les croûtes 10 minutes env., porte du four entrouverte
300 g de joues de baudroie	couper en quatre, les grandes joues en huit
300 g de joues de cabillaud (voir p. 138)	ôter les petits peaux dures, partager les joues en deux
½ citron, le jus	citronner le poisson

Sauce

1 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans une casserole
1 échalote, finement hachée	ajouter, étuver
150 g de champignons de Paris	couper en lamelles fines, ajouter, étuver
½ dl de vin blanc	mouiller, faire réduire
2½ dl de crème	ajouter, porter à ébullition
½ c. à soupe de beurre ou de margarine ½ c. à soupe de farine	bien manier à la fourchette, mélanger à la sauce en fouettant, laisser cuire doucement 3–4 minutes jusqu'à ce qu'elle soit liée (voir aussi p. 130)
quelques gouttes de jus de citron ¼ c. à café de sel poivre blanc du moulin	assaisonner
½ c. à café de sel poivre blanc du moulin	saler et poivrer les joues
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole, étuver les joues à feu moyen 3 minutes env.
150 g de crevettes cuites 1 c. à soupe d'aneth, coupé fin	ajouter à la sauce en même temps que les joues, faire chauffer le tout, sans cuire, remplir les croûtes, servir le reste de la sauce à part

Conseils

- On peut apprêter la même recette avec les joues d'une seule sorte de poisson ou des filets d'autres poissons, p. ex. de flétan ou de merlan, coupés en morceaux.
- La farce peut également être servie avec du riz créole et des nouilles.

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Bouillabaisse (soupe de poisson)

Photo ▶

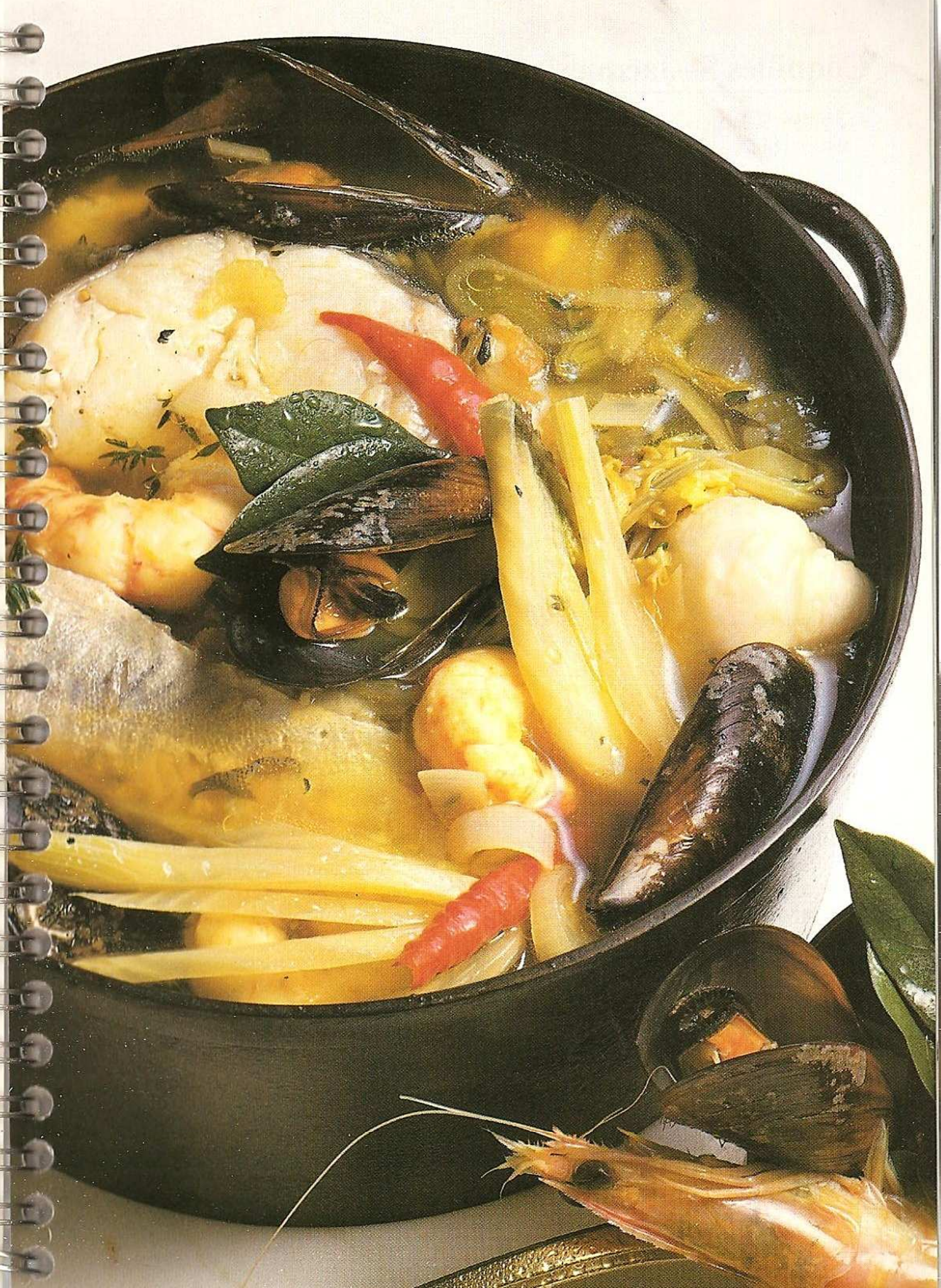
600–700 g d'un assortiment de poissons*, p. ex. darnes et joues de cabillaud, merlan, darnes de colin, rascasse du nord, loup de mer, joues de baudroie, merlu	rincer le tout à l'eau froide, laisser les darnes de poisson entières ou les couper en gros morceaux
8 crevettes géantes crues, décortiquées	ajouter au poisson
3–4 c. à soupe d'huile d'olive 3–4 gousses d'ail, pressées 1 c. à soupe de feuilles de thym	mélanger, ajouter, mettre au frais à couvert au moins 1 heure, puis étuver avec la marinade, réserver
250 g de moules fraîches	bien brosser sous l'eau courante, ébarber (voir aussi conseil p. 139). Jeter les moules ouvertes, elles ne sont pas mangeables
1 c. à soupe d'huile d'olive	chauffer
2 gros oignons	couper en rondelles
1 poireau 1 fenouil 1–2 carottes un peu de céleri-rave ou de céleri en branches	étuver les légumes, coupés en morceaux, avec les oignons
2 feuilles de laurier 1 brin de thym et d'origan 1–2 gousses de piment, épépinées, ou ¼ c. à café de poivre de Cayenne 1 sachet de safran	ajouter les épices, étuver un moment avec le reste
1 dl de vin blanc 7½ dl de bouillon de volaille 3 dl de fumet de poisson (p. 136)	mouiller, faire cuire doucement 10 minutes, réduire la chaleur, ajouter les poissons et les crevettes, pocher 10 minutes env., y plonger les moules et chauffer 5 minutes env. jusqu'à ce qu'elles bâillent
évent. un soupçon de sel et de poivre	rectifier l'assaisonnement

Présentation: Soit tel quel, soit bouillon et poissons séparément.

Accompagnements: pain parisien grillé et rouille (voir p. 129).

Plat principal pour 4 personnes.

* Composer soi-même l'assortiment ou acheter chez le poissonnier des poissons à bouillabaisse. (Il existe des mélanges chers et d'autres plus avantageux).



Coquilles St-Jacques

Photo ►

8 coquilles St-Jacques sorties de leur coquille	couper le corail orange (voir p. 139), rincer le muscle blanc, appelé «noix», sécher avec du papier absorbant, couper en tranches d'1½ cm d'épaisseur
2–3 c. à soupe de vermouth sec, p. ex. Noilly Prat	arroser les coquilles, mettre 30 minutes au frais à couvert
1–2 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans une poêle, égoutter les mollusques, réserver le liquide, les rôtir très rapidement (½ minute env.) sans les colorer
4 coquilles St-Jacques, vides*	graisser légèrement, ranger sur une plaque abondamment saupoudrée de sel pour qu'elles ne basculent pas. Placer les noix dans les coquilles

Sauce

liquide réservé 2 dl de double-crème 2 jaunes d'œufs une pincée de sel poivre blanc 1 pointe de couteau de muscade 1 pointe de couteau de curry 2 c. à soupe de sbrinz, râpé	bien mélanger le tout, dresser dans les coquilles
2 c. à soupe de chapelure	parsemer

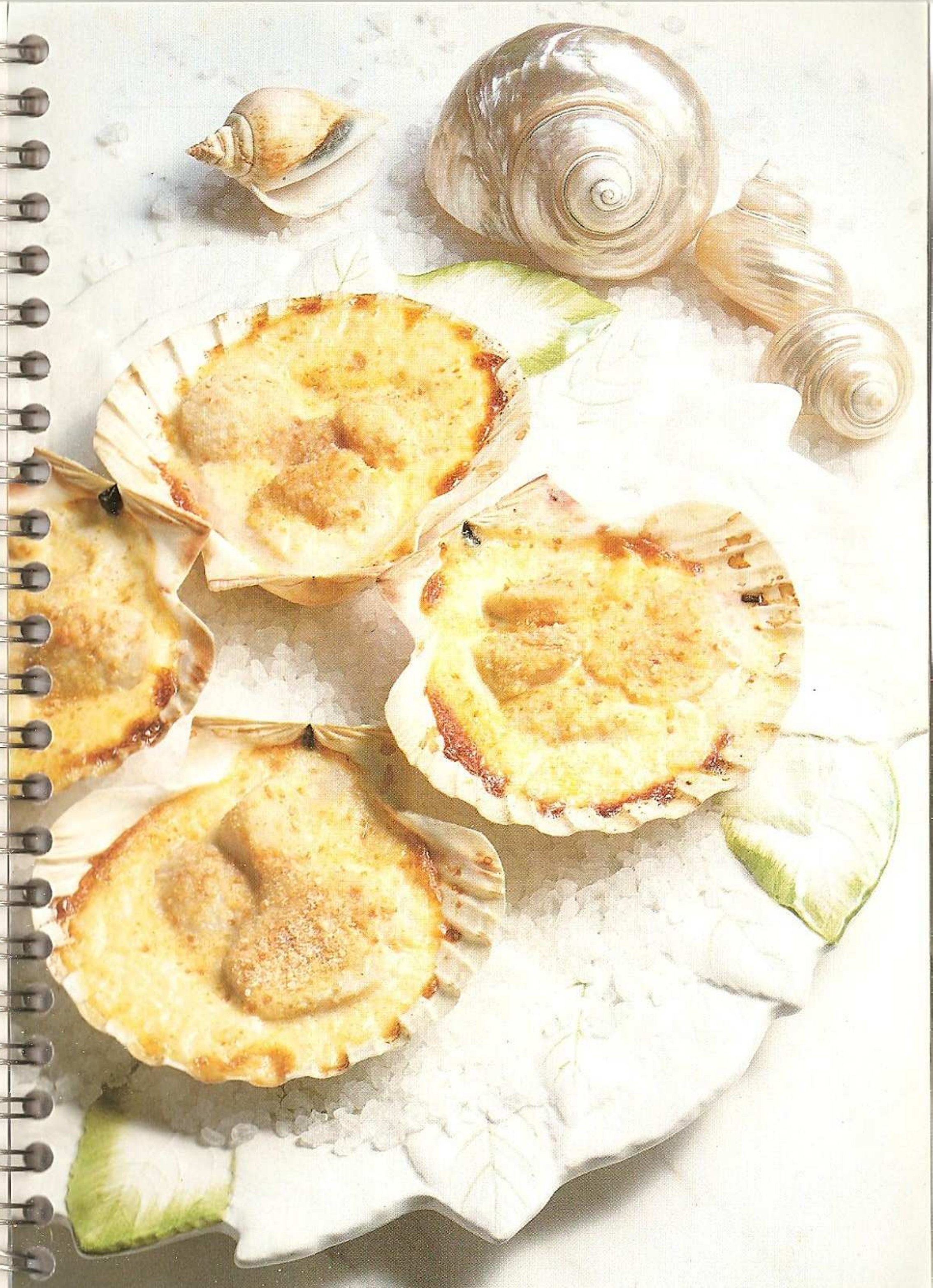
Gratiner: 8 minutes env. au milieu du four préchauffé à 220°. Ou alors les passer 2 minutes env. sous l'infrarouge.

Conseils
- L'utilisation du corail est une question de goût. Il est nettement meilleur lorsqu'il provient de coquilles fraîches que de coquilles congelées.
- N'employer évent. que la moitié de la quantité de coquilles St-Jacques et compléter avec des moules.
- Selon les goûts, couper la chair en dés et compléter avec quelques crevettes.
- On peut remplacer les coquilles par des ramequins.

Accompagnements: riz créole (voir p. 141), pain parisien.

Entrée pour 4 personnes.

* On peut obtenir les coquilles vides chez le poissonnier.



Cocktail de crevettes

Photo ▶

300 g env. de crevettes cuites 1 citron vert ou ½ citron, le jus	citronner les crevettes
1 melon à chair jaune	tourner de petites boules avec la cuiller parisienne
1 gros avocat	couper en dés
un peu de cerfeuil ou d'aneth, coupés fin poivre du moulin	mélanger soigneusement le tout, mettre au frais 30 minutes à couvert

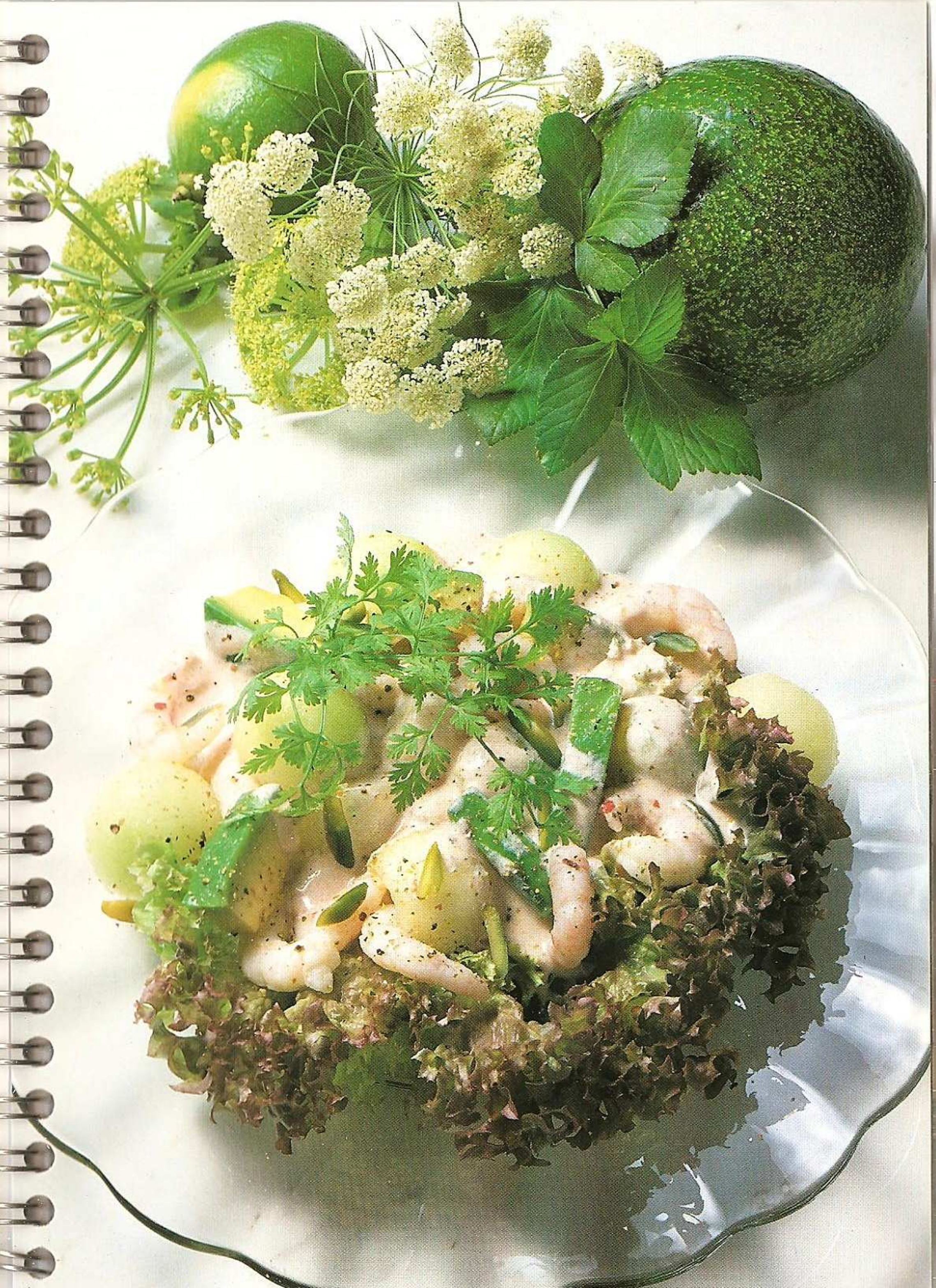
Sauce

1 gobelet de crème acidulée (180 g) 2 c. à soupe de Hot Ketchup (voir aussi p. 145) 1 c. à soupe de cognac un soupçon de sel poivre du moulin 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne	bien mélanger le tout
quelques feuilles de salade, de Lollo, p. ex.	répartir sur 4 assiettes, dresser le mélange-cocktail dessus, napper de sauce
2 c. à soupe de graines de pistache, grossièrement hachées	parsemer

Conseils
- Les crevettes géantes peuvent être apprêtées selon la même recette.
- Remplacer évent. le ketchup par 1–2 c. à café de raifort râpé.
- On peut remplacer le melon par des pommes ou des oranges.

Accompagnements: crackers nature, pain parisien.

Entrée pour 4–6 personnes ou léger souper d'été pour 4 personnes.



Quiche maritime

Photo ▶

8 filets de flet, de grandeur moyenne	partager dans la longueur, rouler, mettre sur un plat
100 g de crevettes cuites	poser à côté des paupiettes de poisson
½ citron, le jus	citronner le poisson et les crevettes, mettre au frais à couvert jusqu'au moment de les apprêter
600 g d'épinards en branches, congelés	laisser légèrement dégeler
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
2 échalotes, finement hachées 1 gousse d'ail, pressée	faire revenir, ajouter les épinards, étuver jusqu'à ce que tout le liquide soit réduit
½ c. à café de sel	assaisonner, laisser tiédir
250 g de pâte brisée	faire une abaisse ronde de 3 mm, en couvrir un moule à pie graissé ou une plaque de 28–30 cm de diamètre. Bien piquer la pâte à la fourchette
100 g de fromage râpé	saupoudrer la pâte, répartir les épinards dessus
flocons de beurre ou de margarine	parsemer

Cuisson à blanc: 15 minutes au niveau de la rainure inférieure du four préchauffé à 220°. Sortir la quiche, placer les paupiettes et les crevettes sur les épinards, les enfoncer légèrement.

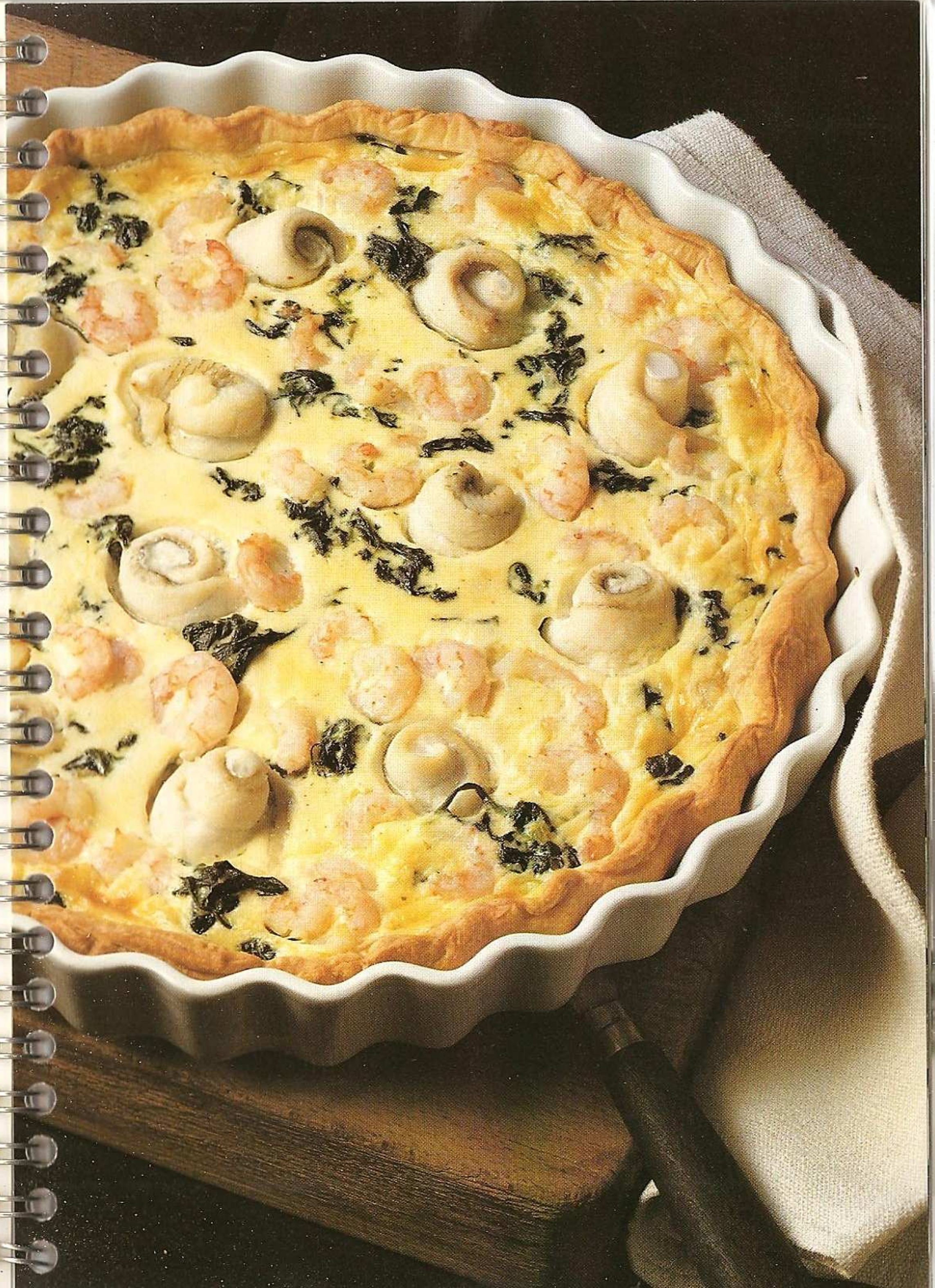
Liaison

2 œufs 2½ dl de crème ou de crème à café ½ c. à café de sel poivre du moulin 1 pointe de couteau de muscade ½ c. à café de curry (facultatif)	bien mélanger le tout, verser sur la quiche

Cuisson finale: 15–20 minutes au niveau de la rainure inférieure du four préchauffé à 220°. **Durée totale de cuisson:** 30–35 minutes.

Conseils
- Les perches ou les féras peuvent être apprêtées selon la même recette.
- Au lieu d'une grande quiche, en préparer 8 petites et les servir comme entrée.

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Colin pescatore

Photo ► (derrière)

400 g de filets de colin	couper en gros dés
½ citron, le jus	citronner
poivre du moulin	poivrer, garder au frais jusqu'au moment de les apprêter
1 c. à soupe d'huile d'olive ou autre	chauffer dans une casserole
1 gros oignon 2 gousses d'ail ½ bouquet de persil à feuilles lisses	hacher finement, ajouter et étuver
1 carotte	râper à la râpe Bircher
1 morceau de céleri	couper en petits dés, étuver les deux légumes
2 boîtes de 400 g de tomates pelées	ajouter, avec le jus
1 dl de bouillon de légumes	mouiller, faire cuire la sauce à petit feu 20 minutes env., réduire la chaleur
1 bocal de vongoles (350 g env.), égouttées	ajouter en même temps que les dés de poisson
un soupçon de sel et de poivre	saler et poivrer, pocher à couvert 5 minutes
400–500 g de spaghettis, cuits	napper de sauce avec le poisson et les vongoles

Ragoût de poisson aux pâtes

Photo ► (devant)

600 g de filets de colin	couper en gros dés
2 dl de bouillon de volaille	porter à ébullition, y plonger le poisson, pocher 5 minutes env., égoutter, réserver
3 c. à soupe du liquide de cuisson 1 bouquet de persil un peu de basilic, de sauge et de thym 1–2 gousses d'ail, pressées	passer le tout au mixer
3 dl de crème ou de demi-crème	cuire doucement 4–5 minutes avec la purée de fines herbes
50 g de parmesan râpé un peu de zeste de citron un soupçon de sel et de poivre	assaisonner la sauce, ajouter le poisson, seulement faire chauffer
400–500 g de nouilles, cuites	dresser, napper de sauce avec le poisson

Conseil (pour les deux recettes)
Flétan, merlan, veau de mer ou thon peuvent être apprêtés selon les mêmes recettes.

Pour les deux recettes: plat principal pour 4 personnes, entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Loup de mer aux fines herbes

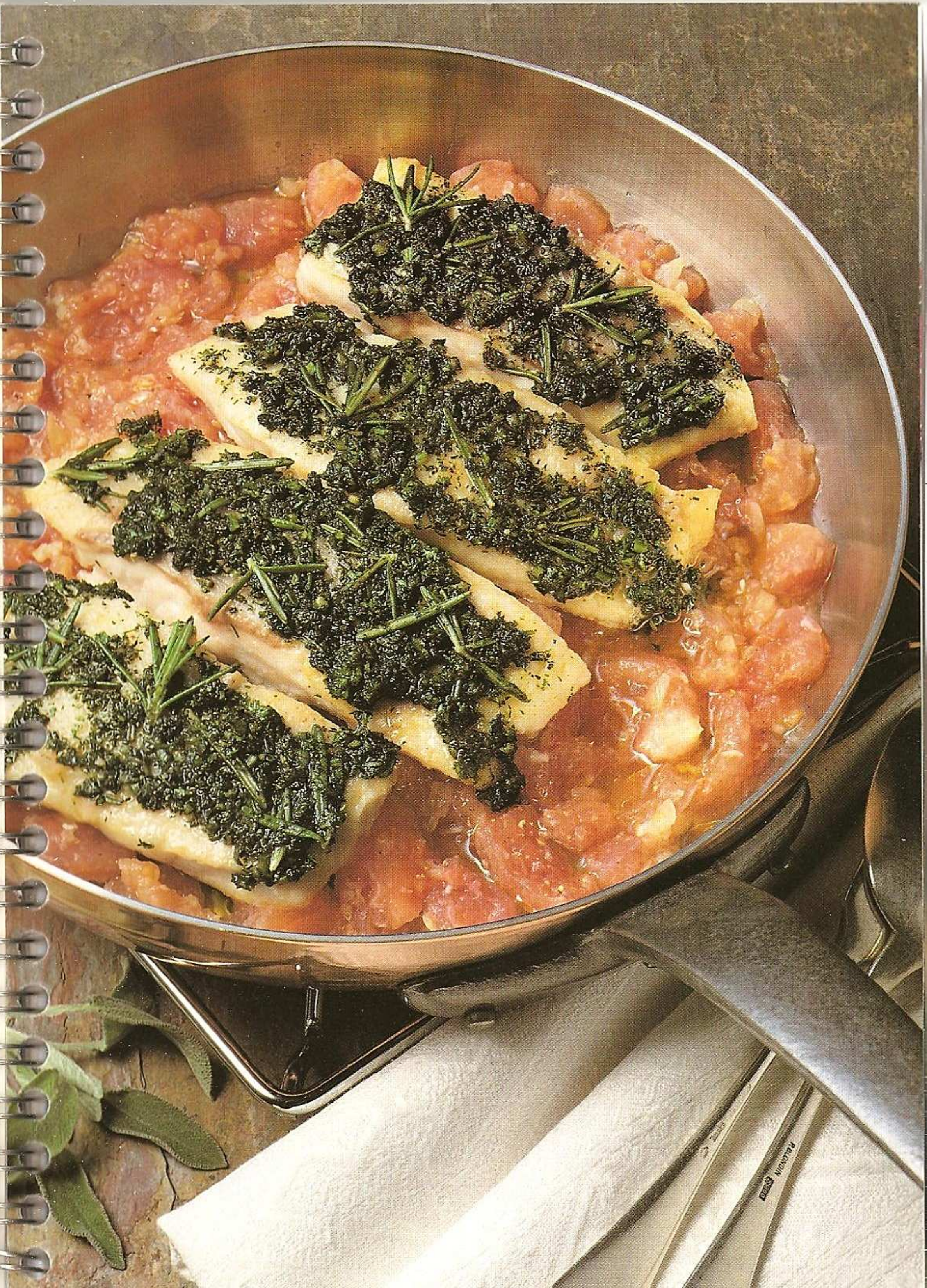
Photo ▶

600 g de loup de mer	demander au poissonnier de lever les filets, couper ensuite en 2 ou 4 morceaux, selon la grandeur de la casserole
1 c. à soupe de jus de citron	citronner les filets, mettre au frais à couvert jusqu'au moment de les apprêter
1 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans une poêle
1 échalote, finement hachée 1 gousse d'ail, pressée	ajouter, étuver
6 tomates charnues	peler, partager en deux et épépiner, concasser et étuver un instant
un soupçon de sel poivre du moulin	saler et poivrer, dresser sur un plat préchauffé, réserver au chaud
½ c. à café de sel poivre blanc du moulin	sécher le poisson avec du papier absorbant, saler et poivrer
un peu de farine	saupoudrer les filets, bien presser pour la faire adhérer
1–2 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans une poêle, rôtir les filets à feu moyen, 2 minutes env. de chaque côté, dresser sur les tomates, réserver au chaud à couvert. Eponger le corps gras avec du papier absorbant
50–75 g de beurre ou de margarine	chauffer dans la poêle
4–5 c. à soupe de fines herbes, grossièrement hachées, p. ex. sauge, persil, un peu de thym et des aiguilles de romarin	ajouter, étuver rapidement et parsemer sur les filets déjà dressés
poivre du moulin	saupoudrer

Conseil
A la place du loup – qui est un poisson cher – on peut utiliser pour cette recette des filets d'autres poissons d'eau douce ou de mer.

Accompagnements: pommes vapeur, riz créole, nouillettes (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.



Rôti de baudroie au vert

Photo ▶

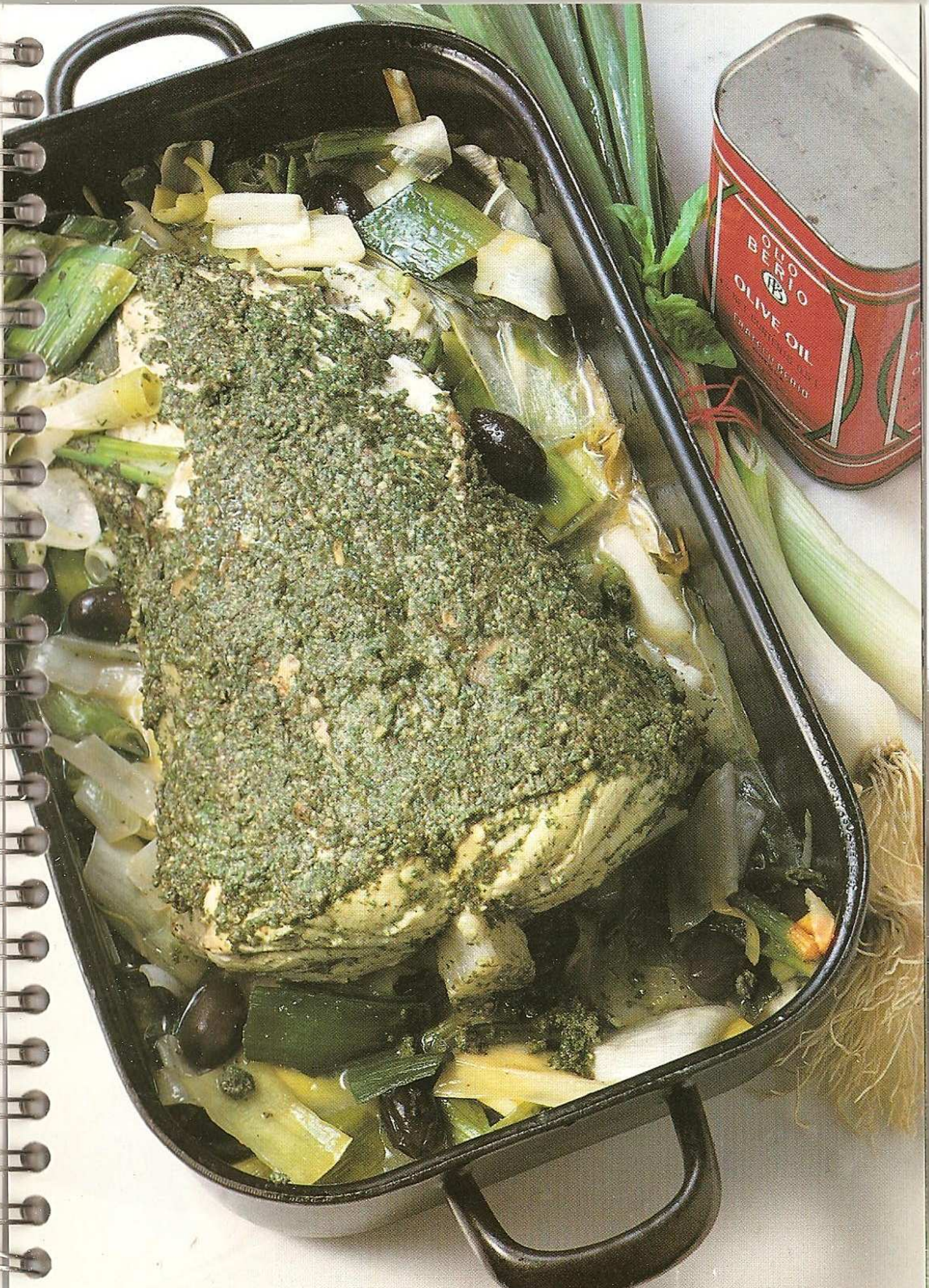
1 kg de baudroie (en un morceau)	à commander évent. à l'avance. Rincer à l'eau froide, éponger, faire une incision d'un cm env. des deux côtés, le long de l'arête dorsale
Marinade 4–5 c. à soupe de vin blanc 2–3 gousses d'ail, pressées 1 bouquet de persil, finement haché 4 c. à soupe de fines herbes, hachées: basilic, sauge, thym, origan, romarin 2 c. à soupe de moutarde à gros grains 1 pointe de poivre de Cayenne poivre du moulin 1 c. à soupe d'huile d'olive ou autre	bien mélanger, badigeonner le poisson de marinade, mettre au frais à couvert au moins 1 heure, puis ôter la marinade, la réserver, éponger le poisson avec un papier absorbant
1 c. à café de sel	saler le poisson
un peu de farine	saupoudrer légèrement, bien presser
2 c. à soupe d'huile	chauffer dans une braisière posée sur la plaque, faire revenir de tous côtés, retirer, réduire la chaleur
3 bottes d'oignons nouveaux, avec les tiges vertes 2 poireaux, coupés en deux, dans la longueur	couper les tiges vertes des oignons et les poireaux en morceaux de 3–4 cm, partager les oignons en deux, étuver le tout dans le reste de l'huile
1 dl de vin blanc 1 cube de bouillon de légumes	ajouter, cuire doucement 10–15 minutes à couvert, retirer la braisière du feu, placer le poisson sur les légumes, badigeonner avec la marinade
100 g d'olives noires (facultatif)	dénoyauter évent. et ajouter

Rôtir au four: 25–30 minutes, selon la grosseur du poisson, au milieu du four préchauffé à 200°. Ne pas couvrir la casserole, rajouter évent. un peu de vin. Sortir le poisson et laisser reposer à couvert 5–10 minutes.
Découper: voir p. 139, dresser avec les légumes.

Conseils
– Le cabillaud ou le colin peuvent être apprêtés selon la même recette.
– Froid, accompagné p. ex. de vinaigrette (voir p. 64), ce rôti est également très apprécié.

Accompagnements: pommes vapeur, riz créole ou risotto (voir p. 140/141).

Plat principal pour 6–8 personnes.



Poisson à la chinoise

Photo ▶

600 g de filets de flétan — couper en morceaux de 2–3 cm de large, de la longueur d'un doigt

Panure

un peu de farine — saupoudrer légèrement, bien presser

2 œufs
½ c. à café de sel
poivre du moulin
¼ c. à café de poivre de Cayenne
1 c. à café de sauce au soja — battre le tout dans une assiette creuse, passer le poisson dans le mélange, égoutter

80 g de chapelure
80 g de graines de sésame — mélanger les deux, paner le poisson, bien presser la panure, secouer pour faire tomber le surplus

huile de friture — chauffer dans une braisière, frire par portions à feu moyen. Etaler sur la plaque du four couverte de papier absorbant et réserver au chaud dans le four préchauffé à 60°, légèrement entrouvert

Légumes

2 c. à soupe d'huile — chauffer dans une poêle

1–2 gros oignons, en rondelles
1 gousse de piment, épépinée, coupée en lanières — faire revenir un instant, sans cesser de remuer

400–500 g de brocoli, en bouquets
6 champignons shiitake, trempés, hachés
300 g de germes de soja
1 morceau de gingembre, épluché, finement haché — ajouter, rôtir 3–4 minutes en remuant

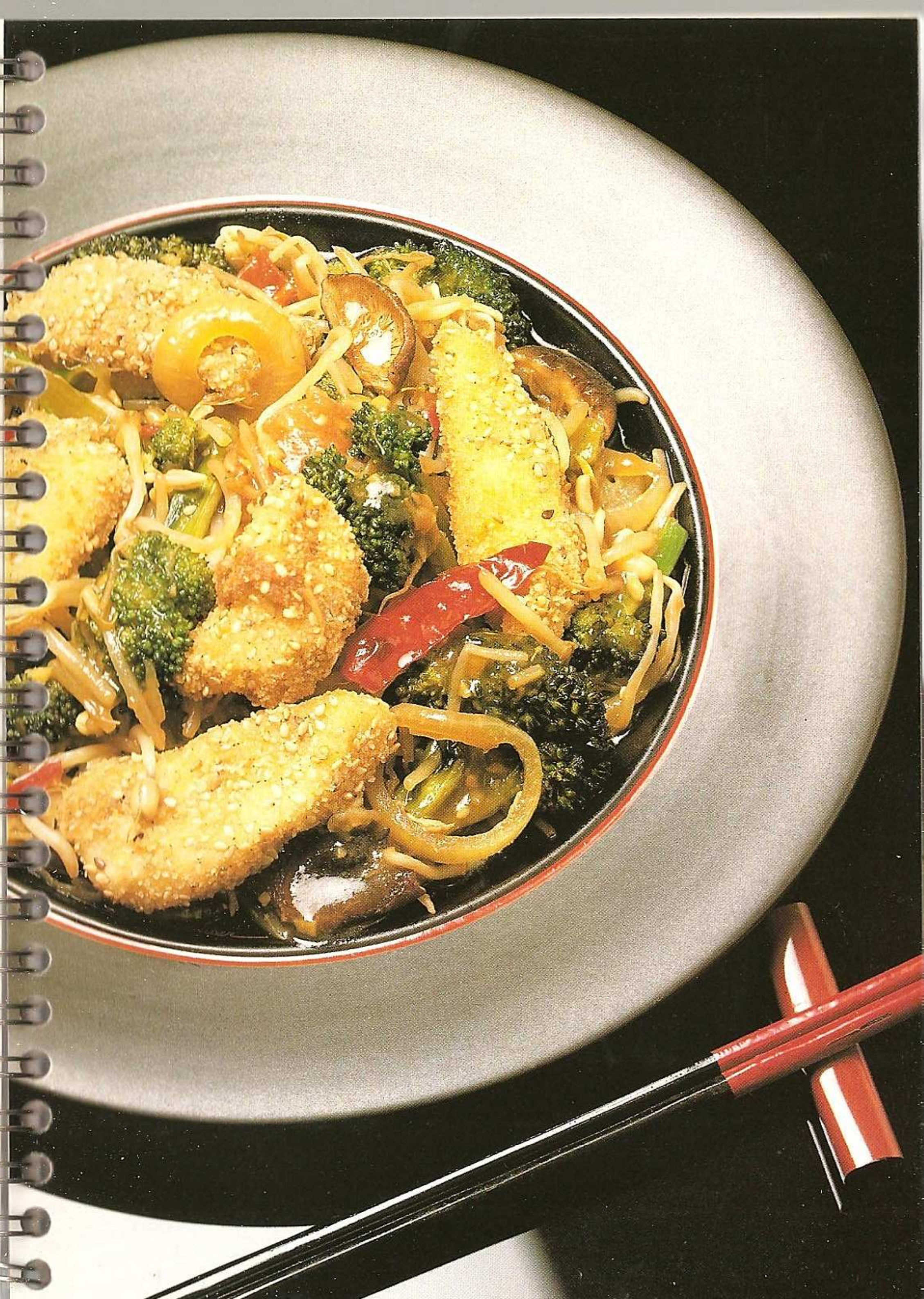
2 tomates, épluchées, coupées — ajouter

½ c. à café de maïzena délayée dans 2 c. à soupe de xérès ou de saké
2 c. à soupe de sauce au soja
2 c. à soupe d'huile de sésame
1 dl de bouillon de volaille
1 pincée de sucre — mélanger le tout, ajouter aux légumes, cuire à petit feu, placer les poissons dessus

Conseils
- Les carrelets ou les flets peuvent être apprêtés selon la même recette.
- Préparer en premier lieu les légumes, afin que le poisson reste croustillant.
- A la place de shiitake, on peut utiliser d'autres champignons au choix.

Accompagnements: riz créole, nouillettes chinoises (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.



Filets de cabillaud mini-calories

Photo ▶

4 filets de cabillaud (180 g env. chacun) — étaler sur un plat

½ citron, le jus — citronner le poisson

2 c. à café de moutarde (facultatif) — badigeonner les filets d'un côté

½ c.à café de sel
poivre du moulin — assaisonner les filets

papier à pâtisserie — découper 4 morceaux de 22 × 30 cm env.

2 petites courgettes — raboter en tranches fines, répartir sur une moitié des papiers

un soupçon de sel
poivre du moulin — assaisonner légèrement les courgettes

1 c. à soupe de beurre ou de margarine, en flocons — parsemer, poser les filets sur les légumes, côté moutarde vers le bas. Rabattre les extrémités minces des filets (voir aussi p. 138)

4 brins d'aneth
4 minces tranches de citron — répartir par-dessus. Pour fermer, poser le papier sur le poisson sans serrer. Plier plusieurs fois les bords superposés. Fixer évent. les extrémités avec des trombones. Poser les petits «paquets» sur la plaque du four

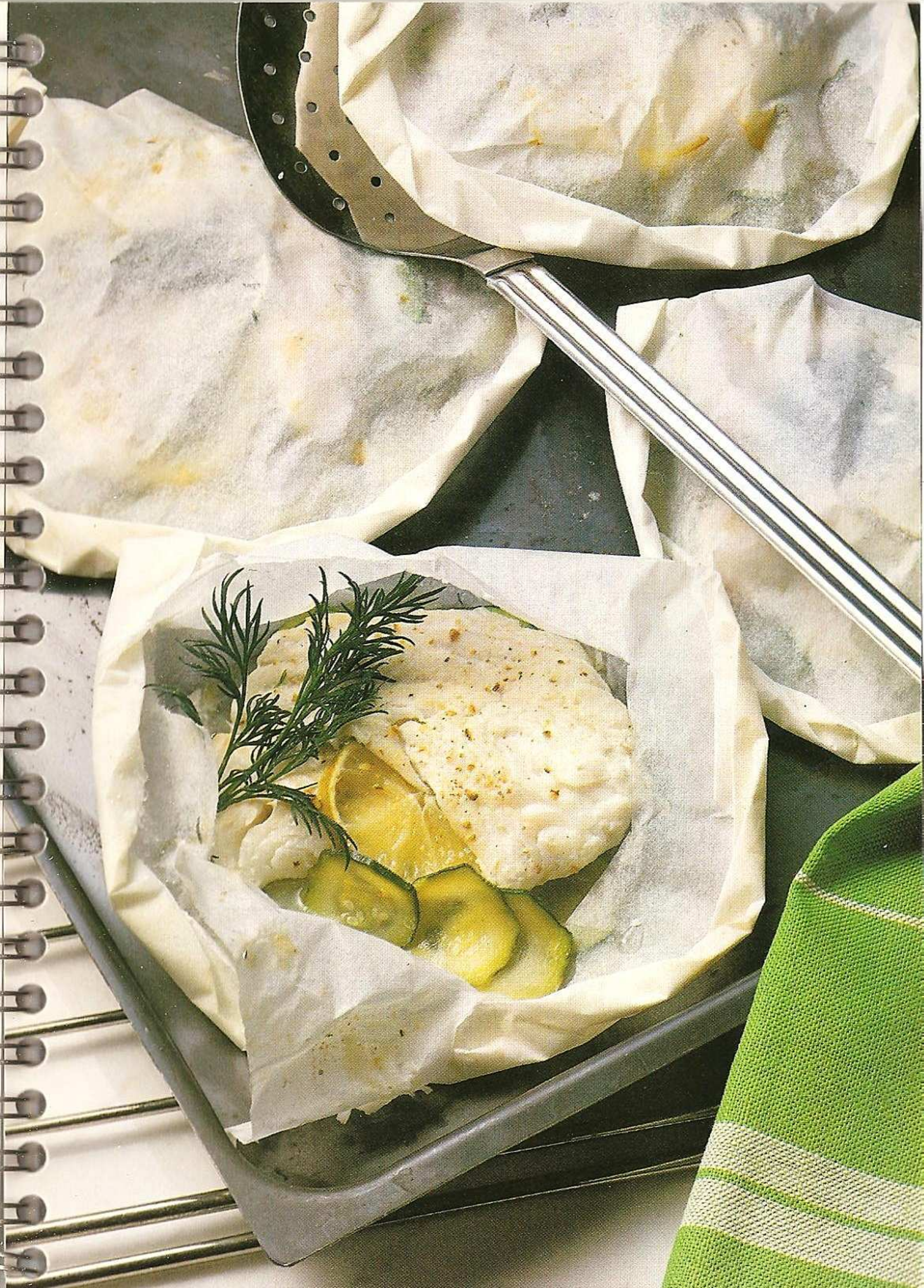
Cuisson au four: 15 minutes env., selon l'épaisseur des filets, au milieu du four préchauffé à 200°.

Présentation: Découper le haut des petits «paquets» aux ciseaux. Garnir les filets de poisson avec des rondelles de citron frais ou de citron vert et servir dans le sachet de papier.

Conseils
- Les limandes-soles fraîches ou congelées – mais dégelées – ou les filets de carrelet peuvent être apprêtés selon la même recette.
- On peut remplacer les petites courgettes par des champignons de Paris.
- Badigeonner chaque filet avec 1 c. à café de fromage frais aux fines herbes ou au raifort, au lieu de moutarde.
- Pour rehausser le mets, le servir avec une sauce de votre choix, p. ex. sauce hollandaise ou mayonnaise (voir p. 132 et 134).

Accompagnements: pommes vapeur, riz créole (voir p. 140/141), ou pain.

Plat principal léger pour 4 personnes.



Flétan sur lit de racines rouges

Photo ▸

600 g env. de filets de flétan*	couper en 4 morceaux de même grandeur, étaler sur un plat
½ citron, le jus	citronner le poisson, mettre au frais à couvert jusqu'au moment de l'apprêter

Légumes

1 kg de racines rouges crues, épluchées	râper à la râpe à rösti, directement dans une casserole
1½ dl d'eau 1 cube de bouillon de légumes	ajouter, porter à ébullition, réduire la chaleur, cuire doucement à couvert 15–20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres
125 g de fromage frais au raifort, Cantadou p. ex.	mélanger aux légumes
1 pointe de girofle en poudre 1 pointe de poivre de Cayenne poivre du moulin	assaisonner

Poisson

½ c. à café de sel poivre blanc du moulin	sécher le poisson avec un papier absorbant, assaisonner, puis poser dans une corbeille-vapeur graissée
eau salée	mettre dans la sauteuse tout juste assez d'eau pour que, par la suite, elle ne pénètre pas dans la corbeille-vapeur, porter à ébullition. Placer ensuite la corbeille-vapeur dans la casserole, réduire la chaleur. Faire cuire le poisson à la vapeur, à couvert, sans le tourner, 5–7 minutes, selon l'épaisseur des filets (voir aussi p. 9)

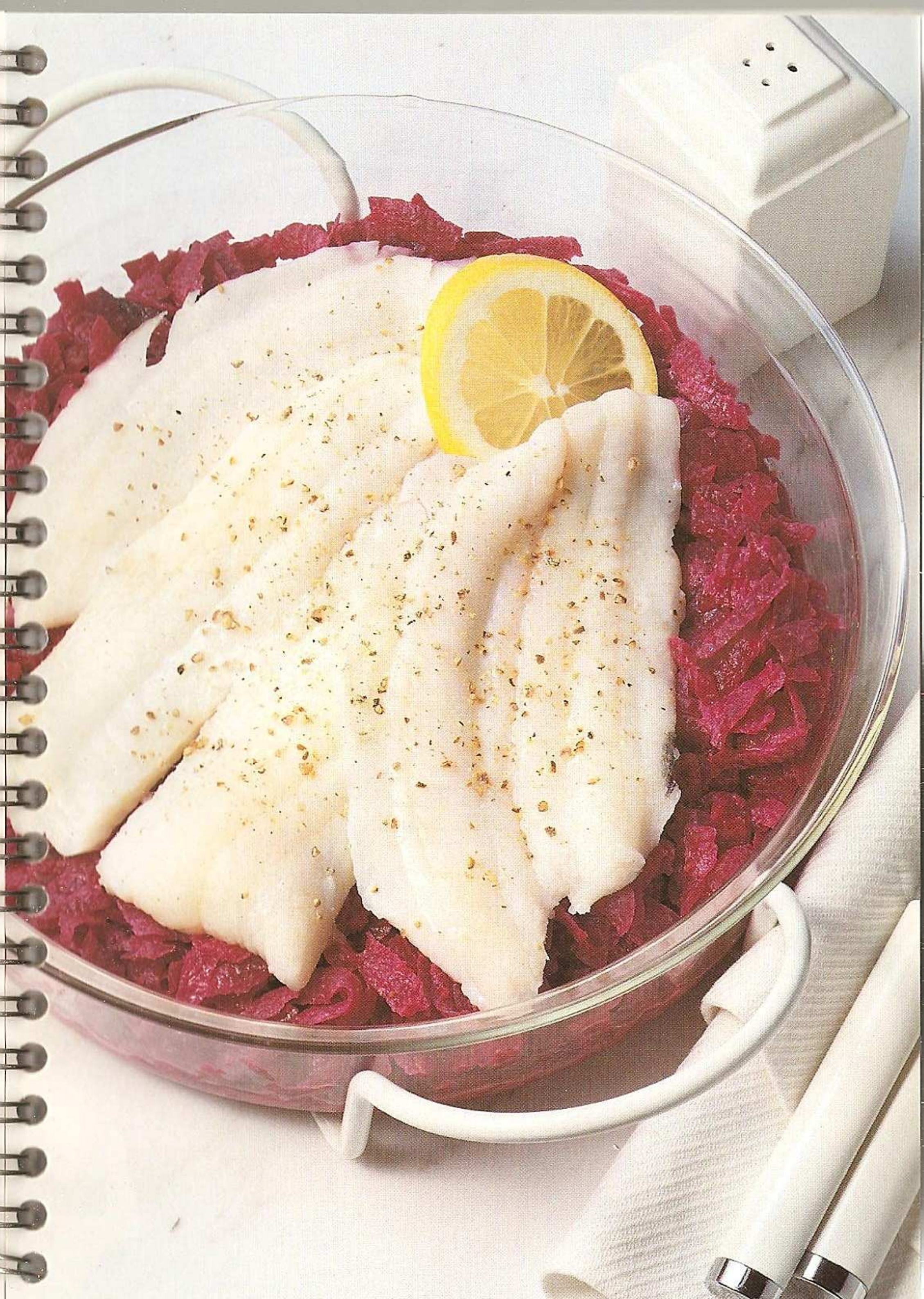
Présentation: Dresser les légumes, poser les poissons dessus, garnir de rondelles de citron.

Conseils
- Les limandes-soles ou les flets peuvent être préparés selon la même recette.
- Le fromage frais au raifort peut être remplacé par du fromage frais aux fines herbes.
- On peut également passer le poisson dans la farine et le rôtir (voir aussi p. 10).

Accompagnements: riz créole, riz complet, pommes vapeur (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.

* Les filets de flétan frais sont souvent assez grands. Leur chair étant très ferme, on peut facilement les couper en morceaux plus ou moins grands.



Dorade à l'orange

Photo ▶

2 dorades (de 500 g chacune), prêtes à cuire	rincer l'intérieur et l'extérieur
1½ dl de jus d'orange, fraîchement pressé 2 c. à soupe de jus de citron 1–2 c. à soupe de feuilles de thym poivre du moulin	bien mélanger, poser les poissons sur la plaque du four, assaisonner l'intérieur et l'extérieur, mariner 30 minutes env. à couvert
1 c. à café env. de sel	saler l'intérieur et l'extérieur des poissons
2 oranges, épluchées	couper en rondelles, poser sur les poissons
1 c. à soupe de graines de fenouil	parsemer

Cuisson au four: 25–30 minutes au milieu du four préchauffé à 180°. Arroser évent. le poisson 1–2 fois avec le liquide.

Présentation: Découper les poissons: voir p. 36. Garnir de rondelles d'oranges et réserver au chaud à couvert dans le four éteint. Passer le liquide au tamis dans un gobelet-mesureur.

Sauce

xérès sec, porto ou marsala, selon les besoins	compléter la quantité du liquide passé au tamis jusqu'à 1½ dl, porter à ébullition dans une casserole
1½ dl de crème ou de demi-crème	ajouter
1 c. à soupe de maïzena un peu d'eau	délayer, puis ajouter en remuant au fouet, cuire à petit feu 2–3 minutes
un soupçon de sel poivre du moulin 1 pointe de poivre de Cayenne	saler et poivrer la sauce, la servir à part

Conseils
- Une sandre entière peut être apprêtée selon la même recette.
- Les graines de fenouil peuvent être remplacées par du coriandre ou du gingembre frais, épluché et finement haché.
- Au lieu de la sauce décrite, on peut servir ce mets avec une mayonnaise à l'orange (voir p. 134) ou une sauce maltaise (voir p. 133).

Accompagnements: riz créole, pommes vapeur (voir p. 140/141), pain.

Plat principal pour 4 personnes.



Darnes de veau de mer sur lit de lentilles

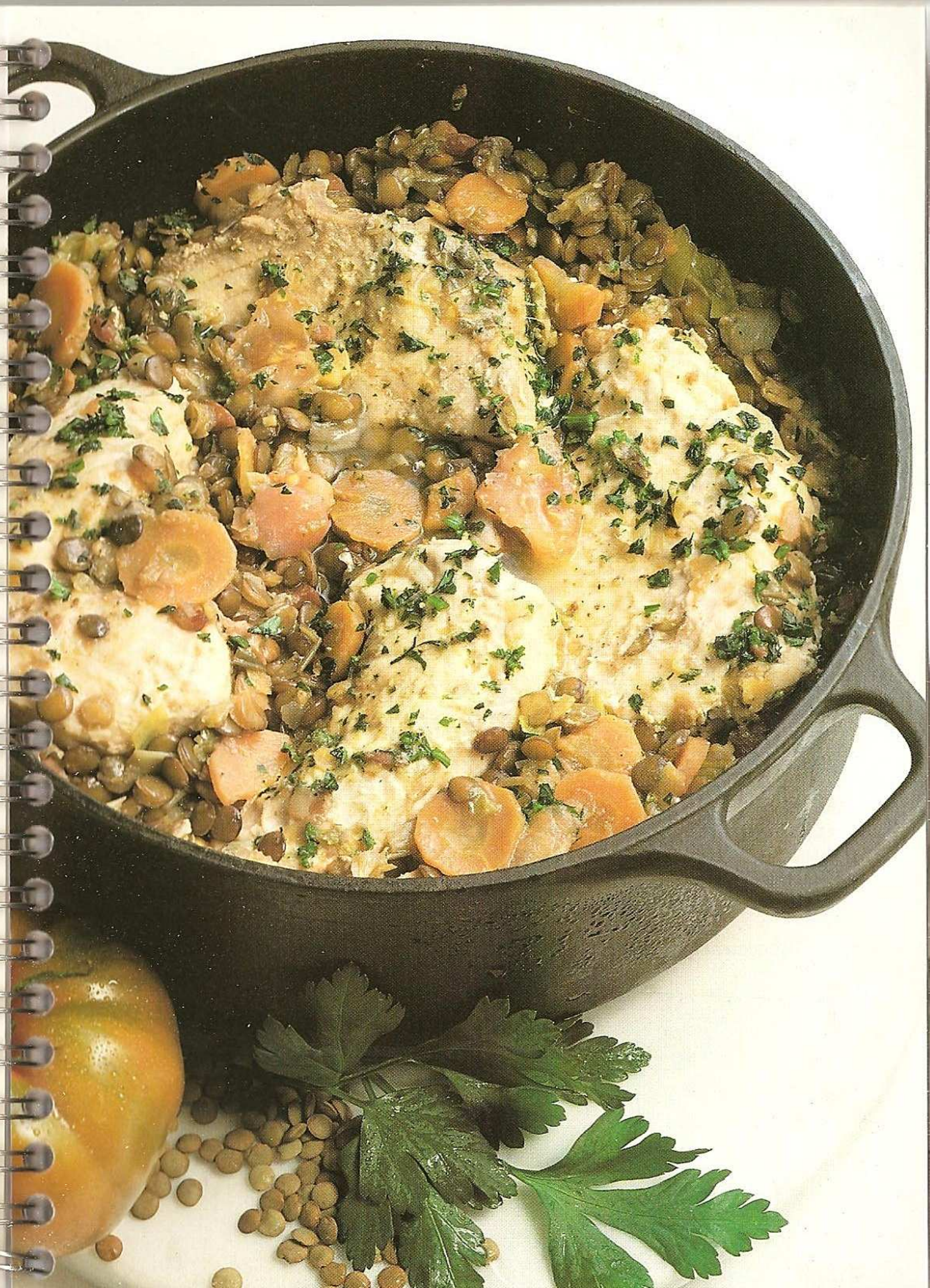
Photo ▶

4 darnes de veau de mer (120–150 g chacune)	rincer, sécher avec du papier absorbant
1 citron, le jus	citronner le poisson, le mettre au frais à couvert jusqu'au moment de l'apprêter
1 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans la cocotte
100 g de lardons	faire revenir, réduire la chaleur
1 oignon, finement haché 2 gousses d'ail, pressées	ajouter, étuver
1–2 carottes, en rondelles 1 poireau, en lanières 1 tomate, concassée 1 petit oignon, piqué d'une feuille de laurier et d'1–2 clous de girofle	ajouter, étuver
1 c. à café de gingembre frais, épluché et haché ou ¼ c. à café de gingembre en poudre ¼ c. à café de cannelle	assaisonner les légumes
250 g de lentilles brunes	ajouter
5 dl de bouillon de légumes	mouiller, porter à ébullition, réduire la chaleur, cuire 30 minutes env. à petit feu
½ c. à café de sel poivre du moulin	saler et poivrer les darnes de veau de mer, bien les presser dans les lentilles, laisser cuire doucement 10–15 minutes à couvert
1 bouquet de persil, finement haché quelques feuilles de céleri, finement hachées	parsemer en fin de cuisson

Conseils

– Des filets de truite ou de féra fumés peuvent être apprêtés selon la même recette. Il suffit de les faire chauffer un instant sur les lentilles.
– Selon les goûts, étuver, avec les légumes, une pomme acidulée, coupée en dés.

Plat principal pour 4 personnes.



Roulades de poisson à la bruxelloise

Photo ▸

12 filets de flet, de grandeur moyenne	étaler sur un plat
½ citron, le jus	citronner les filets, mettre au frais à couvert jusqu'au moment de les apprêter
12 tranches de bacon	faire rôtir un instant à la poêle sans adjonction de corps gras
6 endives de Bruxelles, minces	partager dans la longueur
un peu d'eau salée ou de bouillon de légumes	porter à ébullition, faire cuire les légumes 3–4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, les retirer, bien égoutter, sécher avec du papier absorbant
½ c. à café de sel poivre du moulin	saler et poivrer le poisson, répartir les endives sur le côté argenté des filets, les rouler et les envelopper dans les tranches de bacon; les ranger dans un plat à feu

Liaison
200 g de crème acidulée
1 c. à soupe de porto
3 c. à soupe de Hot Ketchup (voir aussi p. 145)
un soupçon de sel
poivre du moulin — bien mélanger le tout, verser dans le plat

Gratiner: 15–20 minutes au milieu du four préchauffé à 220°.

Conseils
- Les limandes-soles, les féras ou les perches peuvent être apprêtées selon la même recette.
- Le bacon peut être remplacé par du jambon, qui ne doit pas être rôti au préalable.
- Couper les grosses endives en 3–4 parties dans la longueur.
- Si l'on désire une liaison plus épaisse, incorporer 1–2 jaunes d'œufs.

Accompagnements: riz créole, pommes de terre, pâtes (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.



Brochettes de merlan

Photo ▶ (au milieu)

600 g de filets de merlan — étaler sur un plat

Marinade
2 c. à soupe d'huile d'olive ou autre
1 citron vert, le jus
1 gousse d'ail, pressée
8 feuilles de sauge, finement ciselées
poivre du moulin — bien mélanger le tout, mariner les filets de poisson 30 minutes au moins à couvert au réfrigérateur

½ c. à café de sel — assaisonner les filets, couper en morceaux, les rouler

2 petites courgettes, en tranches
quelques tomates cerises
feuilles de sauge
olives noires, dénoyautées — piquer alternativement le tout sur les brochettes

Griller: 2–4 minutes de chaque côté. On peut également rôtir les brochettes à la poêle.

Conseil
Le carrelet ou le flet peuvent être apprêtés selon la même recette.

Brochettes de veau de mer

Photo ▶ (à droite et à gauche)

600 g de darnes de veau de mer — couper en dés, mettre dans une terrine

Marinade
2 c. à soupe de miel de fleurs
1–2 c. à soupe de sauce de soja
1 morceau de gingembre, épluché, finement haché ou ¼ c. à café de gingembre en poudre
2 gousses d'ail, pressées
¼ c. à café de poivre de Cayenne — mariner le poisson, comme pour les brochettes de merlan

1 grande salade pommée — séparer les feuilles, couper les grosses côtes, envelopper les dés de poisson dans les feuilles

2 bananes, en grosses rondelles
2 citrons verts, en rondelles — piquer alternativement le tout sur les brochettes

Griller: 3–4 minutes de chaque côté. On peut également rôtir les brochettes à la poêle.

Conseil
Le thon et le flétan peuvent être apprêtés selon la même recette.

Accompagnements pour les deux recettes: riz créole (voir p. 141), pour les brochettes de veau de mer, du Mango Chutney, p. ex.

Les deux recettes conviennent comme plat principal pour 4 personnes.



Fricadelles de poisson

Photo ▶

500 g de filets de poisson à votre choix: p. ex. plie, cabillaud, merlan etc. 1 c. à soupe de jus de citron	citronner le poisson, le hacher très finement
150 g de pain mi-blanc ou bis, sans croûte	effilocher, mettre dans une terrine
2 dl de bouillon de légumes, chaud	verser sur le pain
1 oignon, finement haché 1 gousse d'ail, pressée 1 bouquet de persil, finement haché 1 botte de ciboulette, ciselée un peu d'aneth, coupé fin quelques feuilles de basilic, finement ciselées	ajouter, laisser reposer à couvert jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé
250 g de céleri	passer à la râpe Bircher, ajouter, bien mélanger
2 œufs 1 c. à café de sauce de soja (facultatif)	battre, ajouter
¾–1 c. à café de sel poivre du moulin ¼ c. à café de poivre de Cayenne	assaisonner l'appareil
2–3 c. à soupe de chapelure	ajouter, bien mélanger à la main l'appareil humide, faire 16 portions, façonner les fricadelles
chapelure	y passer les fricadelles, bien presser pour la faire adhérer
huile de rôtissage	chauffer dans une poêle. Dorer les fricadelles, par portions, à feu moyen, 4–5 minutes de chaque côté

Présentation: Selon les goûts, couper des petits pains ronds et placer à l'intérieur les fricadelles, avec des feuilles de salade, des tranches de tomates et du ketchup.

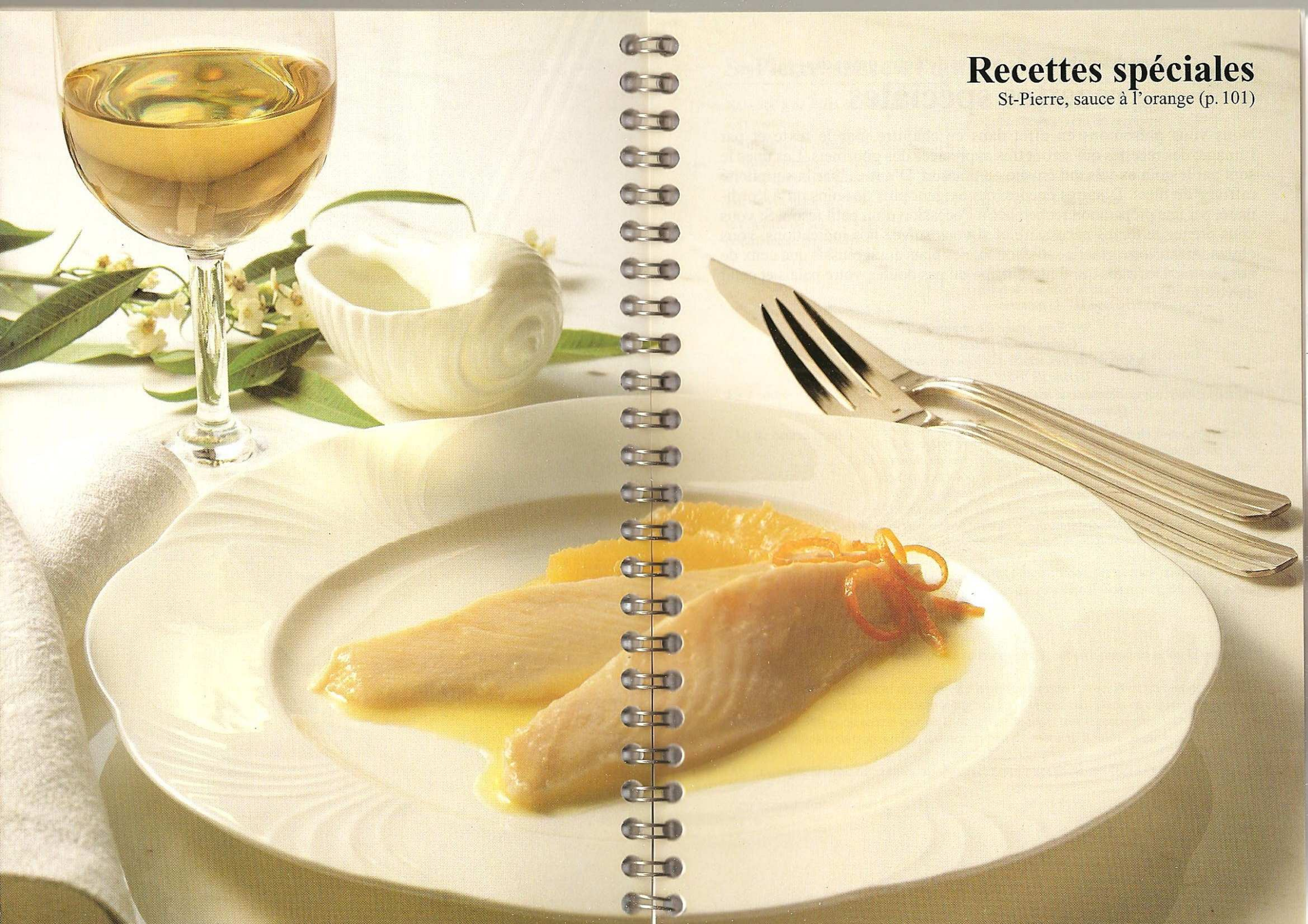
Conseil
La même recette peut être apprêtée avec n'importe quel poisson congelé au lieu de poisson frais.

Plat principal pour 4–6 personnes.



Recettes spéciales

St-Pierre, sauce à l'orange (p. 101)



Avec des poissons de mer et de notre pays: des

recettes spéciales

Nous vous présentons en effet dans ce chapitre, par le texte et par l'image, des recettes qui seront très appréciées des gourmets. Les unes le sont par le goût exquis qui émane du poisson. D'autres, par la simplicité raffinée du mets. D'autres encore, qui exigent plus de soins qu'à l'ordinaire, par une préparation recherchée à l'occasion d'un petit festin. Si vous vous prenez le temps nécessaire et si vous suivez nos indications, vous obtiendrez, à votre grande satisfaction, des plats aussi réussis que ceux de nos photos. Des plats qui flatteront, à n'en pas douter, votre palais et celui de vos hôtes.

St-Pierre, sauce à l'orange

Photo page 98/99

400–500 g de filets de St-Pierre	couper dans le sens de la longueur des goujonnettes de 3 cm de large env.
1½ dl de jus d'orange fraîchement pressé	
1 c. à soupe de jus de citron	tamiser dans une sauteuse
1 dl de vin blanc sec	ajouter, porter à ébullition
½ c. à café de sel poivre blanc du moulin	assaisonner, retirer la casserole du feu, réduire la chaleur, mettre les goujonnettes dans le liquide, pocher à couvert env. 2 minutes à une température voisine du point d'ébullition, retirer le poisson, le réserver au chaud à couvert (voir p. 7)
Sauce à l'orange liquide de cuisson	passer au tamis, faire réduire à la moitié (1¼ dl env.)
1 c. à soupe de Grand Marnier	ajouter, retirer la casserole du feu, déclencher la plaque
75 g de beurre froid	ajouter par noisettes à l'aide du fouet, remettre de temps en temps brièvement la casserole sur la plaque, juste laisser chauffer la sauce, qui ne doit plus bouillir (voir aussi *beurre rouge, photo 3, page 131)*
1–2 oranges	peler à vif, lever les quartiers entre les peaux blanches, chauffer dans la sauce

Présentation: Répartir la sauce sur les assiettes préchauffées, dresser les goujonnettes de poisson, assaisonner de poivre du moulin, garnir de quartiers d'oranges et, selon les goûts, avec du zeste.

Conseils
- La sandre, le loup de mer ou la truite saumonée peuvent être préparés selon la même recette.
- Le St-Pierre, relativement cher, est plutôt prévu comme entrée. Pour un plat principal, on peut choisir un poisson plus avantageux (voir ci-dessus). Dans ce cas, on augmente la quantité à 700 g, de même que celle de la sauce, mais très légèrement.
- Si les oranges sont trop acides, ajouter un peu de sucre au liquide de cuisson.

Accompagnements: riz créole, riz sauvage, nouillettes (voir p. 140/141).

Entrée pour 4 personnes.

Carpaccio de poisson

Photo ▶

1 morceau de filet de saumon (150–180 g), avec la peau	ôter les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles *(photo 1)*
1 morceau de filet de baudroie (150–180 g)	rincer les filets des deux poissons, les sécher avec du papier absorbant; les aplatir – évent. entre 2 feuilles transparentes –, mettre dans un sachet en plastique et refroidir 30 minutes au congélateur. Couper en biseau en tranches extra-minces à l'aide d'un couteau à longue lame souple *(photo 2)* jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la peau du saumon. Répartir sur 4 grandes assiettes plates
Marinade	
2 c. à soupe d'huile de noix 3 c. à soupe de jus de citron vert* un soupçon de sel poivre du moulin	mélanger le tout et badigeonner les tranches avec un pinceau *(photo 3)*
2 c. à soupe de cerneaux de noix	hacher grossièrement, parsemer
Crème au citron vert	
1 dl de crème ou de demi-crème	fouetter
1 c. à soupe de jus de citron vert 1 soupçon de sel poivre noir du moulin 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne	ajouter le tout, bien mélanger, répartir la moitié sur les assiettes et servir le reste à part
Rondelles de citrons verts	garnir et servir aussitôt

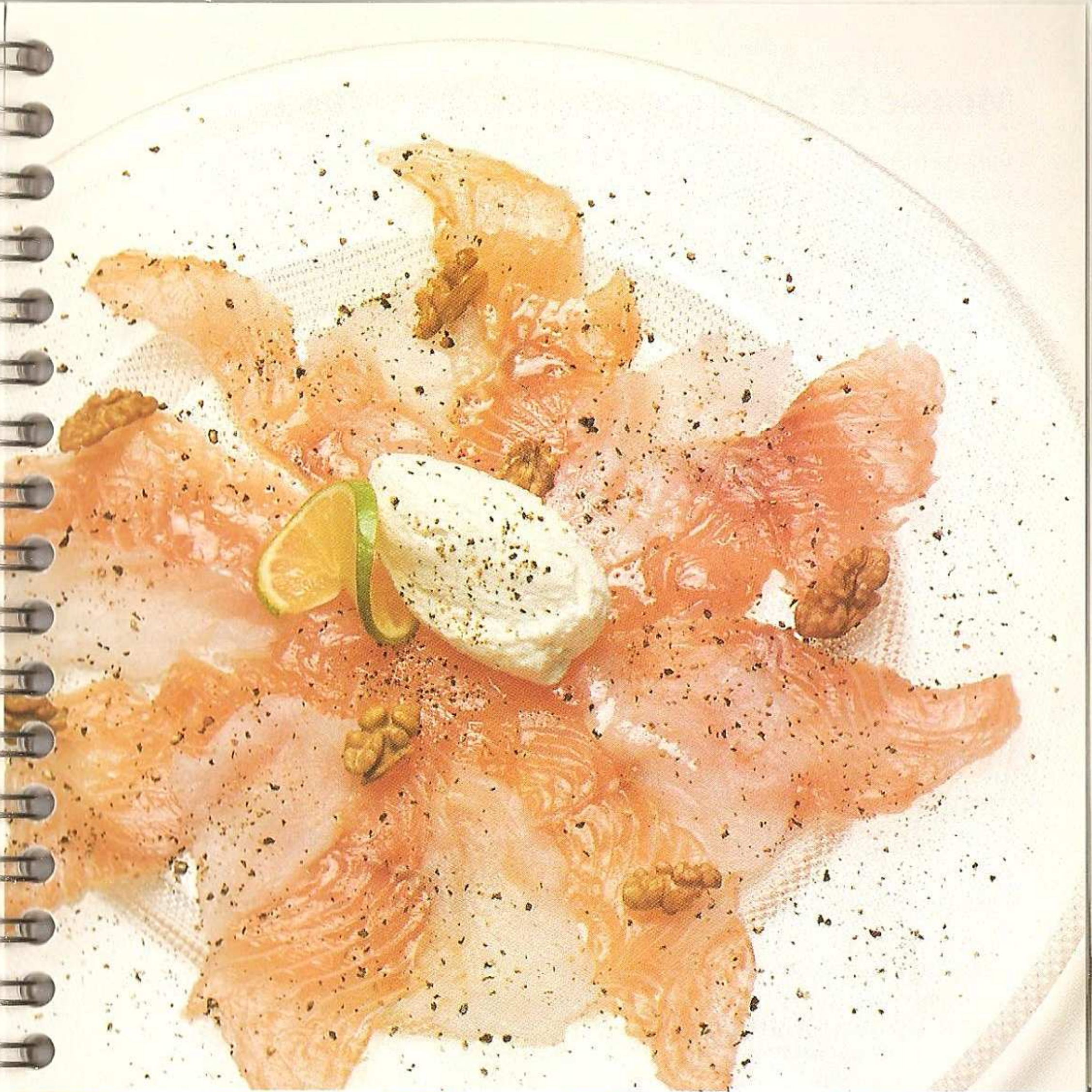
Conseils

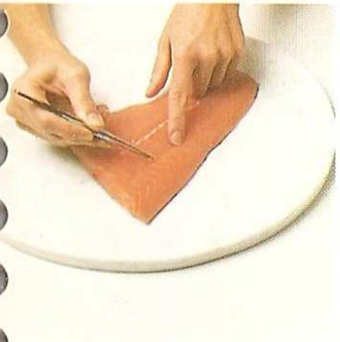
- Des coquilles St-Jacques coupées en tranches extra-minces peuvent être préparées selon la même recette.
- Au lieu d'huile de noix et de noix hachées, prendre de l'huile de sésame et des graines de sésame légèrement rôties.

Accompagnements: pain frais, Pumpernickel.

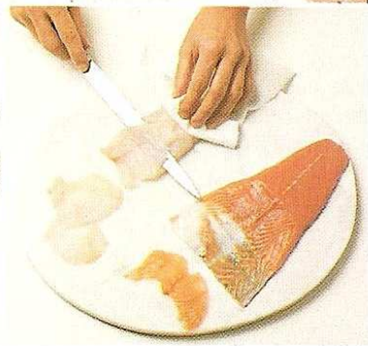
Entrée pour 4 personnes.

* Les petits citrons verts sont vendus également sous les noms de *limes* et *limettes* (voir p. 145).





1 *Saumon: ôter les arêtes*



2 *Couper en tranches extra-minces*



3 *Badigeonner de marinade*

Mousse de flet, sauce aux asperges vertes

Photo ▶

300 g de filets de flet 1 c. à soupe de jus de citron	arroser les filets
2 dl de vin blanc ½ c. à café de sel 1 échalote, finement hachée 1 brin d'estragon	porter à ébullition, pocher à couvert env. 4 minutes, refroidir dans le court-bouillon. Passer au mixer avec un peu de liquide *(photo 1)*
125 g de demi-crème acidulée 2 c. à soupe de jus de citron 1 c. à café de moutarde poivre du moulin 1 pointe de poivre de Cayenne ¼ c. à café de sel	ajouter, mélanger soigneusement
2 c. à café de gélatine en poudre* 3 c. à soupe de vin blanc	laisser gonfler durant 3 minutes, dans une tasse, puis liquéfier dans un bain-marie pas trop chaud *(photo 2),* mélanger à l'appareil, mettre au frais un instant jusqu'à ce que la masse soit légèrement prise au bord, remuer soigneusement
1½–2 dl de crème, fouettée	ajouter, mélanger, en remplir un sachet en plastique. Couper 1 coin, dresser dans 4 ou 6 petits moules rincés à froid (1½–2 dl env.) *(photo 3)* laisser prendre au frais pendant 3 heures
Sauce aux asperges vertes 1 boîte d'asperges vertes (400 g env.)	égoutter, réserver quelques asperges pour garnir, couper le reste en morceaux
1 c. à café de moutarde douce ½ c. à soupe de cognac 1 pointe de poivre de Cayenne ½ c. à soupe de jus de citron sel, selon les besoins 1 dl de crème acidulée ou de double-crème	passer au mixer avec les morceaux d'asperges

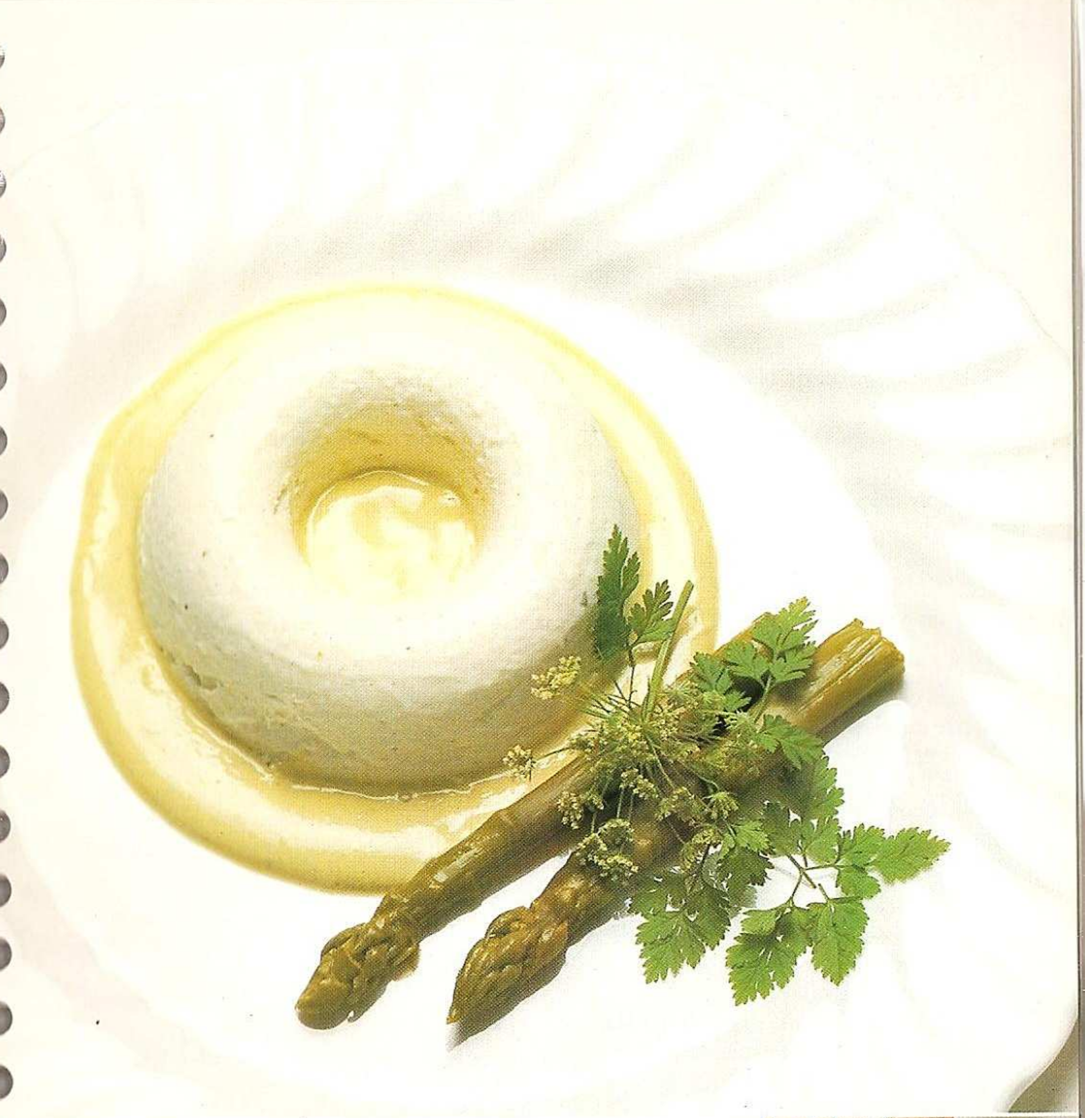
Présentation: Répartir un peu de sauce sur les assiettes. Détacher la mousse du bord des moules, les tremper rapidement dans de l'eau chaude. Démouler la mousse sur une large spatule et dresser. Garnir avec les asperges et du cerfeuil. Servir le reste de la sauce à part.

Conseil
Les limandes-soles ou le brochet peuvent être préparés selon la même recette.

Accompagnements: crackers, fleurons de pâte feuilletée (voir p. 141).

Entrée pour 4–6 personnes.

* Correspond à 4 feuilles: tremper, égoutter et liquéfier dans le vin.





1 *Passer les flets au mixer*



2 *Délayer la gélatine en poudre*



3 *Remplir les petits moules*

Terrine de truite saumonée (pour un moule à cake d'1½ litre) *Photo* ▶

650 g de filets de truite saumonée (sans peau)	retirer les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles, couper en morceaux, rafraîchir env. 30 minutes dans un sachet au congélateur
300 g de filet de baudroie, de la longueur du moule à cake	déposer sur une feuille transparente
2 c. à soupe d'aneth, coupé fin 1–2 c. à soupe de vin blanc	mélanger, faire mariner la baudroie *(photo 1)*, envelopper dans la feuille, mettre au frais jusqu'au moment de l'apprêter
75 g de pain de mie, sans croûte 1½ dl de crème	verser sur le pain, mettre au frais 30 minutes
3 blancs d'œufs, battus en mousse	mettre au frais
2 dl de crème	fouetter, mettre au frais 30 minutes env.
1 petite courgette	couper en 4, en long, puis en rondelles fines
1 c. à soupe de cerfeuil, finement haché	mélanger aux courgettes, mettre au frais
1¼ c. à café de sel poivre du moulin ¼ c. à café de poivre de Cayenne	assaisonner l'appareil (voir préparation)

Bain-marie: Placer un récipient allant au four, rempli d'eau chaude jusqu'aux ¾ de la hauteur du moule à cake, sur la grille inférieure du four préchauffé à 150–170°. L'eau doit avoir une température constante de 80° (contrôler avec un thermomètre à viande).

Préparation: Garnir le moule avec une feuille transparente. Passer la truite saumonée au hachoir électrique par petites portions, – la dernière avec le pain trempé –, mélanger. Incorporer le blanc d'œuf, puis la crème, cuillerée par cuillerée *(photo 2)*. Travailler rapidement pour que la masse reste froide. Ajouter les rondelles de courgette, assaisonner. Remplir la moitié de la masse bien tassée dans le moule, égaliser, disposer le filet de baudroie par-dessus, saler légèrement et recouvrir avec le reste en tassant *(photo 3)*. Couvrir d'alu.

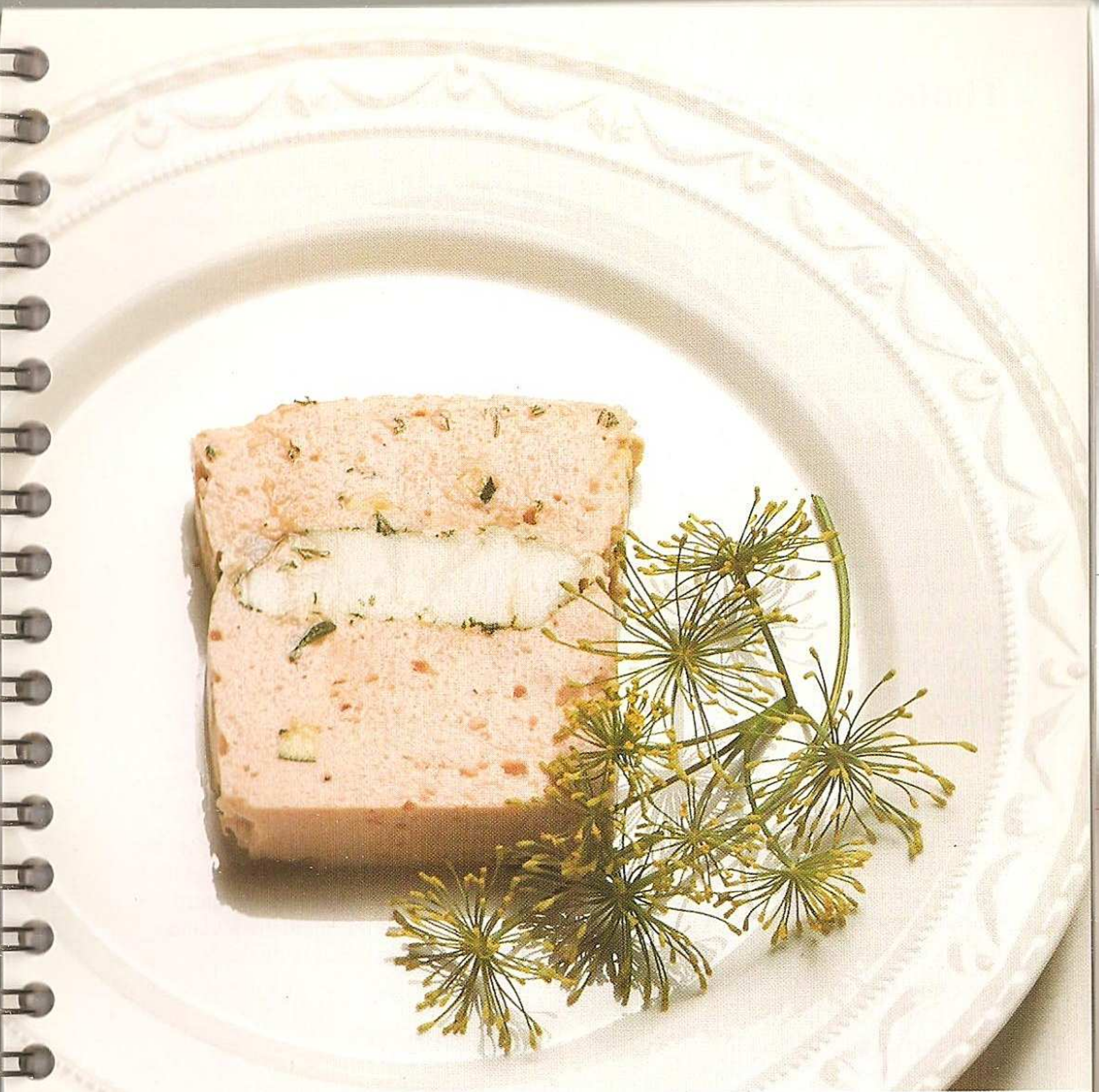
Cuisson: Mettre le moule dans un bain-marie chaud. *Durée:* 40 minutes env. *Test de cuisson:* la masse ne cède plus que légèrement à la pression du doigt.

Présentation: Laisser reposer 10 minutes dans le bain-marie, laisser tiédir, verser le liquide s'il y a lieu. Démouler, servir tiède ou froid.

Conseils
– Remplacer la baudroie par des filets entiers de truite saumonée ou de perche.
– Conservation de la terrine: 2–3 jours au réfrigérateur et 3–4 semaines au congélateur.

Accompagnements: mousseline aux fines herbes ou sabayon aux fines herbes (voir p. 133) et fleurons de pâte feuilletée.

Plat principal pour 6–8 personnes, entrée pour 12 personnes.





1 *Mariner le filet de baudroie*



2 *Farce de truite saumonée*



3 *Remplir le moule avec la masse et le filet*

Filets de sandre, sauce au safran

Photo ▶

2 grands filets de sandre, (200 g env. chacun) — ôter les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles, partager les filets en deux, dans la largeur

5 dl de bouillon de légumes — porter à ébullition

400–500 g de poireaux, uniquement les parties tendres — couper en fines lanières de 4 cm de long *(photo 1)*, cuire dans le bouillon 5 minutes env. jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, retirer, égoutter, réserver au chaud à couvert

1 dl de liquide de cuisson
2 dl de vin blanc sec
poivre du moulin
¼ c. à café de sel
1 échalote, finement hachée — porter à ébullition dans une sauteuse, retirer du feu, réduire la chaleur. Plonger les filets de sandre dans le liquide, pocher à couvert 5–7 minutes, selon leur épaisseur, à une température voisine du point d'ébullition *(photo 2)*. Retirer les filets, réserver au chaud à couvert (voir p. 7), passer le liquide de cuisson au tamis

Sauce au safran
liquide de cuisson, passé au tamis
2 c. à soupe de vermouth sec, p. ex. Noilly Prat — porter à ébullition dans la même casserole, faire réduire à 4 c. à soupe

quelques filaments de safran*
1–1½ dl de double-crème — incorporer en remuant, laisser tout juste chauffer, mais ne plus laisser bouillir *(photo 3)*

un soupçon de sel
un peu de poivre du moulin — rectifier évent. l'assaisonnement

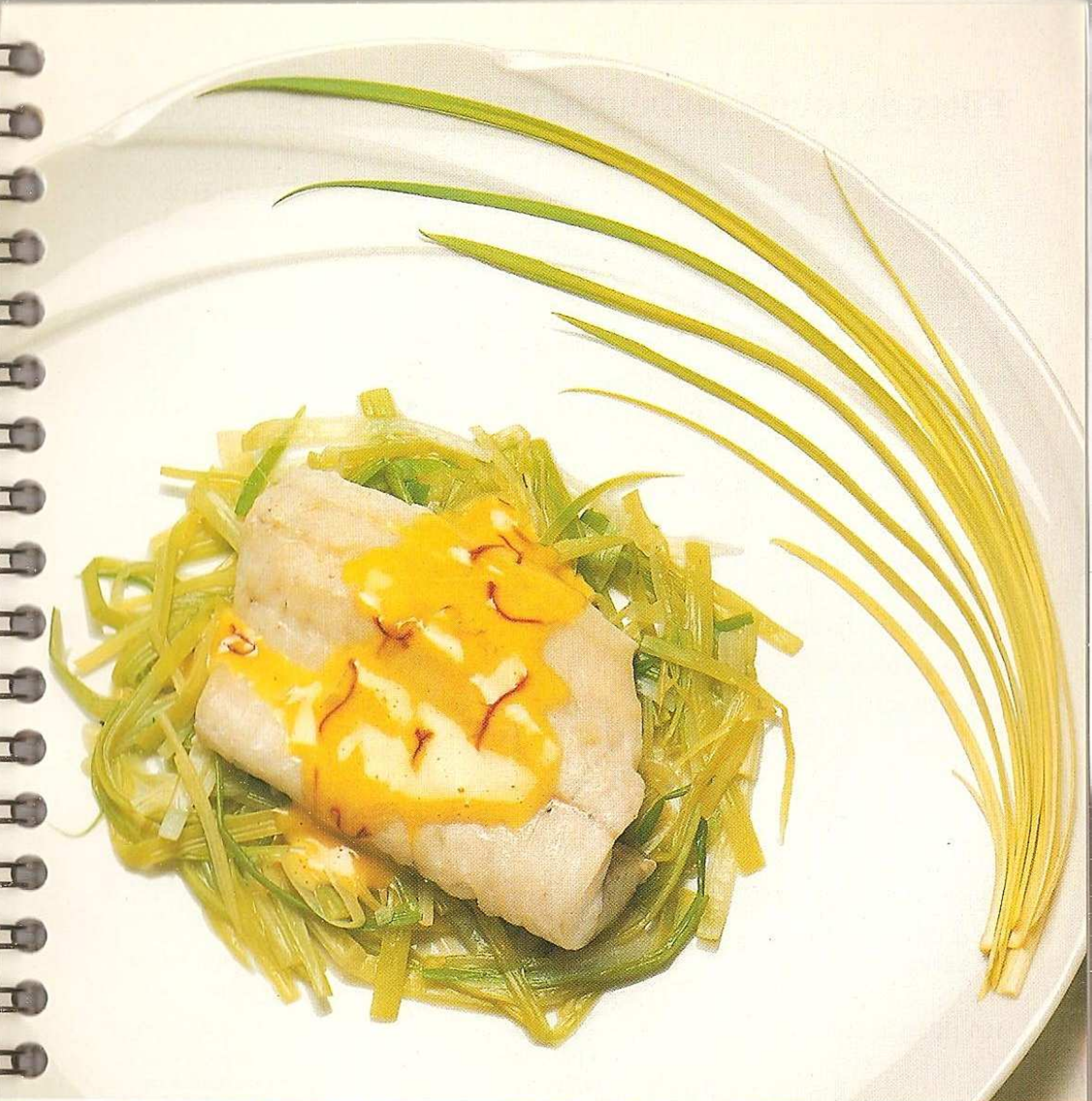
Présentation: Dresser les poireaux égouttés sur les assiettes préchauffées, disposer les filets de poisson par-dessus, napper de sauce. Garnir à volonté de lanières de poireau cru.

Conseils
- La baudroie, le loup de mer, le saumon ou le turbot peuvent être préparés selon la même recette.
- Replier légèrement les extrémités minces des filets pour qu'ils cuisent régulièrement.
- Ce mets peut être servi comme entrée sans accompagnement. S'il est servi comme plat principal, voir ci-dessous pour les accompagnements.

Accompagnements: riz créole, nouillettes, pommes vapeur (voir page 140/141).

Entrée ou petit plat principal pour 4 personnes.

* Les filaments de safran peuvent être obtenus en droguerie ou en pharmacie dans des quantités minimes. En substitution, utiliser une pointe de couteau de poudre de safran.





1 *Julienne de poireau* 2 *Pocher la sandre* 3 *Préparer la sauce au safran*

Filets de rouget au beurre rouge

Photo ▶

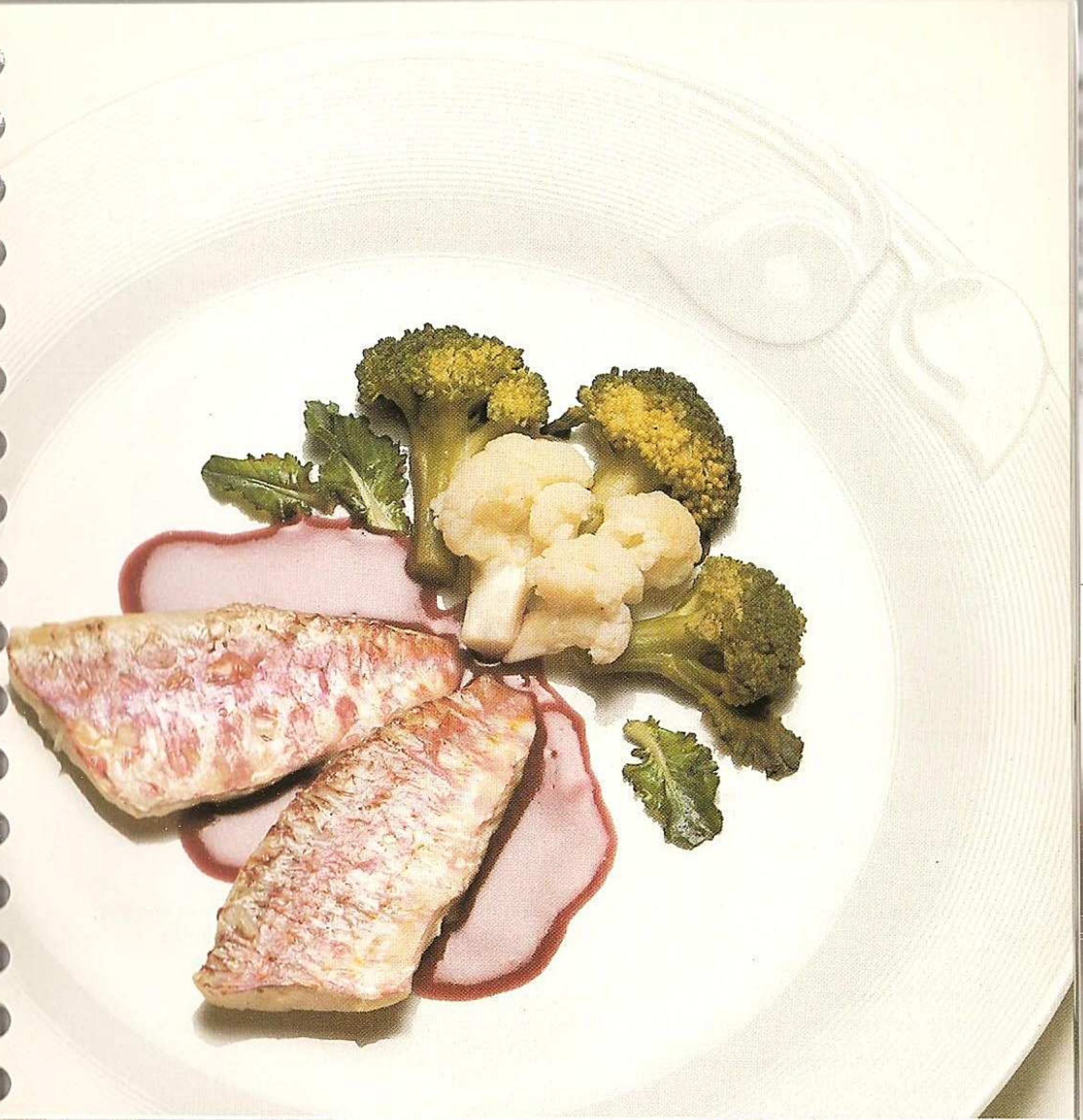
4–6 rougets (donnent 8–12 filets)	demander au poissonnier de les écailler et de lever les filets, retirer les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles
eau salée	mettre dans la casserole tout juste assez d'eau pour que, par la suite, elle ne pénètre pas dans la corbeille-vapeur, porter à ébullition
250 g de brocoli 250 g de chou-fleur	diviser en petits bouquets, les disposer dans la corbeille-vapeur, la placer dans la casserole *(photo 1)*, réduire la chaleur. Cuire les légumes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, réserver au chaud
½ c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une sauteuse
2–3 échalotes, finement hachées	ajouter, faire revenir rapidement
1 dl de vin blanc sec	ajouter, porter à ébullition, retirer du feu
un peu de sel	assaisonner parcimonieusement les filets, les poser sur les échalotes, côté peau en haut. Remettre la casserole sur le feu, pocher les filets à couvert 4 minutes env. sans laisser bouillir, les retirer et les réserver au chaud au-dessus de l'eau de cuisson des légumes *(photo 2)*
Beurre rouge liquide de cuisson	passer au tamis, faire réduire à 1 c. à soupe
1½ dl de vin rouge corsé 3 c. à soupe de porto rouge	ajouter, faire réduire le tout à 4 c. à soupe, retirer la casserole du feu, déclencher la plaque
100–125 g de beurre froid	ajouter par portions en fouettant *(photo 3)*, reposer à plusieurs reprises rapidement la casserole sur le feu pour réchauffer la sauce, en veillant à ce qu'elle ne cuise pas
1 pincée de sel poivre blanc du moulin 3–4 gouttes de tabasco	assaisonner

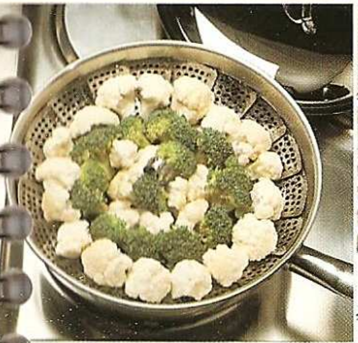
Présentation: Servir la sauce sur les assiettes préchauffées, y placer les filets et les légumes.

Conseil
Les soles ou les limandes-soles peuvent être préparées selon la même recette.

Accompagnements: riz créole, riz sauvage, nouillettes (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.

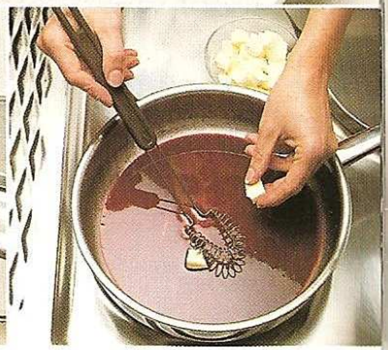




1 *Cuire les légumes à la vapeur*



2 *Réserver le poisson au chaud*



3 *Préparer le beurre rouge*

Tresses de sole avec paupiettes de chou

Photo ►

4 filets de sole (130 g env. chacun)

Paupiettes de chou (8 pièces)

1 grand chou frisé (750 g env.)	détacher 8 grosses feuilles, hacher le reste
env. 1 litre de bouillon de légumes	porter à ébullition, blanchir les feuilles 5 minutes env., rincer, étaler, réserver le bouillon
1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
1 oignon, finement haché 1 gousse d'ail, pressée	ajouter, étuver, avec le hachis de chou frisé
¼–½ c. à café de curry 1 pincée de sucre un soupçon de sel et de poivre	assaisonner
2 c. à soupe de raisins sultans 1½–2 dl du bouillon réservé	ajouter, faire frémir env. 15 minutes à couvert. Répartir l'appareil sur les feuilles, rabattre tous les côtés en paupiettes *(photo 1),* mijoter à couvert env. 10 minutes dans le reste du bouillon
un soupçon de sel et de poivre	assaisonner les filets, les entailler pour les tresser serré, rabattre les extrémités *(voir photo 2)*
1 c. à café de beurre ou de margarine	chauffer dans une sauteuse
2 échalotes, finement hachées	ajouter, étuver rapidement
1 c. à soupe de vermouth sec 1 dl de vin blanc sec	les ajouter, porter à ébullition, baisser la chaleur, pocher les tresses à couvert 8–12 minutes *(photo 3)*. Réserver au chaud à couvert

Sauce au curry

liquide de cuisson	passer au tamis, faire réduire à 2 c. à soupe
2 dl de double-crème ou de crème acidulée ½–1 c. à café de curry 1 pincée de sel 1 jet de vermouth sec 2–3 gouttes de jus de citron	ajouter, porter à ébullition

Présentation: Répartir la sauce sur les assiettes préchauffées. Dresser les tresses et les paupiettes de chou frisé.

Conseil
Les limandes-soles ou les flets peuvent être préparés selon la même recette.

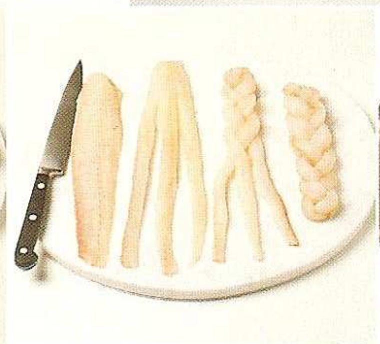
Accompagnements: riz créole, riz sauvage, pommes vapeur (v. page 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.





1 *Rouler les paupiettes de chou*



2 *Tresser, rabattre les extrémités*



3 *Pocher les tresses*

Turbot aux purées de poivrons

Photo ▶

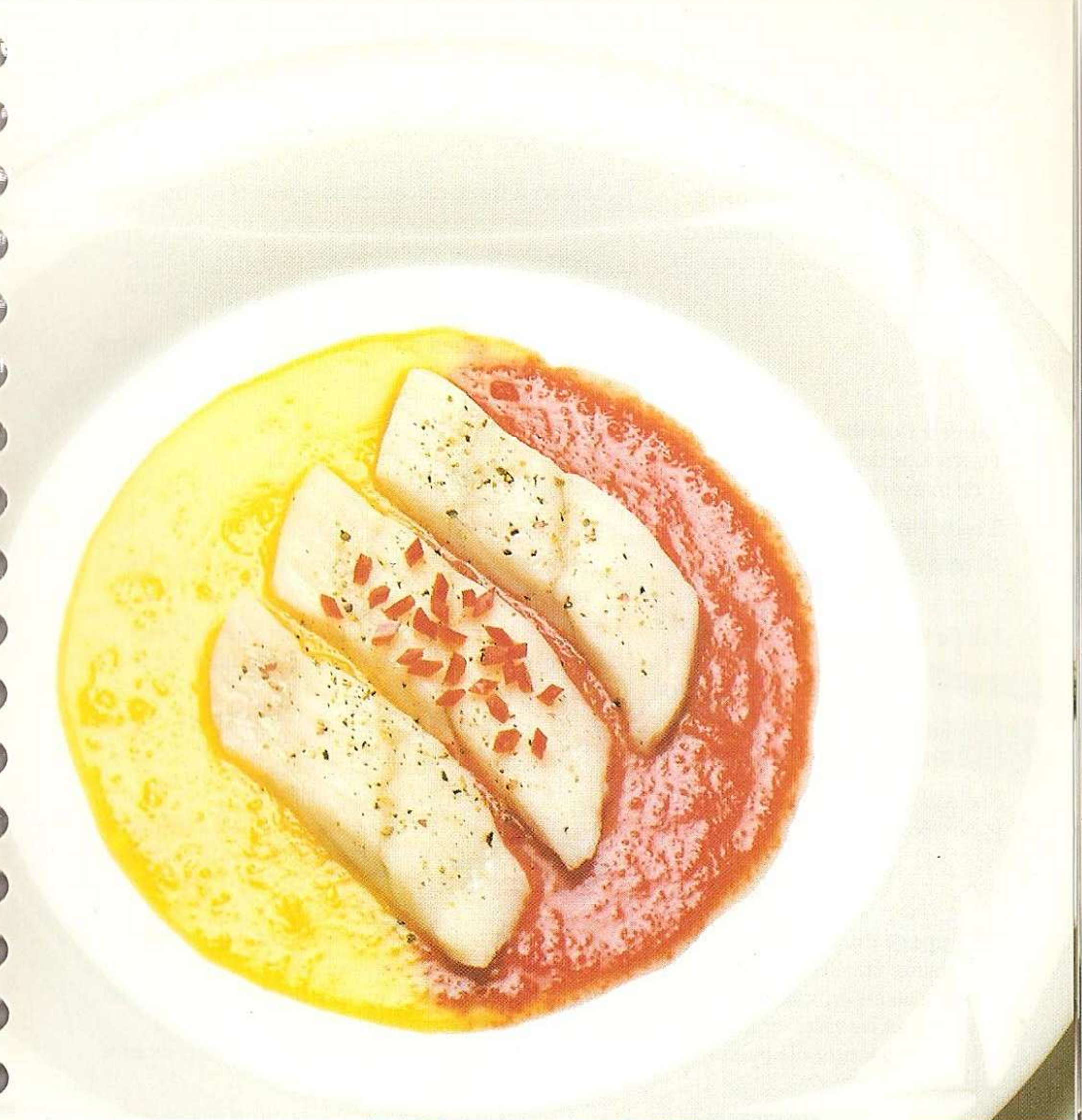
400–500 g de filets de turbot	couper en goujonnettes d'une largeur de 3 cm env.
1 c. à soupe de jus de citron ou de citron vert	arroser, mettre au frais jusqu'au moment de les apprêter
Purée de poivrons rouges	
2 petits poivrons rouges, coupés en deux, épépinés 1 petite tomate, coupée en deux, épépinée	couper une moitié de poivron en très petits dés, réserver, couper le reste et la tomate en morceaux
1 échalote, coupée en quarts	passer le tout au mixer *(photo 1),* puis au tamis fin *(photo 2),* faire mijoter 2–3 minutes
un soupçon de sel un peu de poivre de Cayenne	assaisonner la purée
1 c. à soupe de beurre ou de margarine, froids	incorporer par portions en fouettant, laisser tout juste chauffer
Purée de poivrons jaunes	
2 petits poivrons jaunes, coupés en deux, épépinés, en morceaux 1–2 c. à soupe de vin blanc sec	passer le tout au mixer, puis au tamis fin
1 pincée de sucre poivre blanc du moulin 1 c. à soupe de beurre ou de margarine, froids	assaisonner, terminer comme ci-dessus
eau salée	mettre dans une sauteuse juste assez d'eau pour qu'elle ne pénètre pas dans la corbeille-vapeur, porter à ébullition. Disposer les filets dans la corbeille-vapeur graissée, la mettre dans la sauteuse *(photo 3).* Réduire la chaleur. Cuire les poissons à la vapeur 2–3 minutes à couvert, sans les tourner

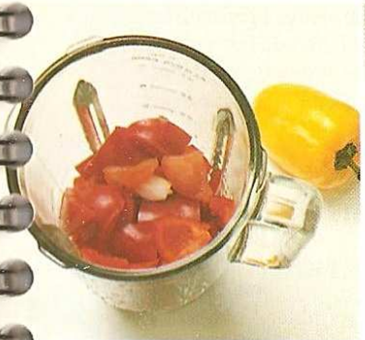
Présentation: Dresser les deux purées sur les assiettes préchauffées, disposer les goujonnettes par-dessus, parsemer de dés de poivrons et de poivre de couleur, passé au moulin.

Conseils
- La sandre, la sole ou le St-Pierre peuvent être préparés selon la même recette.
- Le turbot, relativement cher, est plutôt prévu comme entrée. Pour un plat principal, on choisira p. ex. 700 g de sandre en faisant moins réduire les purées.

Accompagnements: riz créole, riz sauvage, pommes vapeur, nouillettes (voir p. 140/141).

Entrée pour 4 personnes.





1 *Passer les légumes au mixer…*



2 *…puis la purée au tamis fin*



3 *Cuire le turbot à la vapeur*

Saumon, sauce à l'oseille

Photo ▶

1 morceau de saumon, queue (600 g env.)	rincer à froid, raccourcir la queue et les nageoires
1–2 litre de court-bouillon ou de bouillon de légumes (voir p. 7)	porter à ébullition, retirer la casserole du feu, réduire la chaleur, ajouter le saumon, pocher à couvert, 20 minutes env. à une température voisine du point d'ébullition. Réserver le poisson au chaud dans le liquide de cuisson

Sauce à l'oseille

1 c. à soupe de beurre ou de margarine	chauffer dans une casserole
2 échalotes, finement hachées	ajouter, étuver
5–10 feuilles d'oseille, sans tiges	couper en chiffonnade, en réserver ¼ env., étuver rapidement le reste
1 dl de vin blanc sec	ajouter, porter à ébullition, réduire le tout en purée, tamiser dans une casserole, faire réduire à 3 c. à soupe
1½ dl de crème 2 c. à soupe de crème acidulée	mélanger
½ c. à café de sel poivre blanc du moulin	ajouter avec la crème, porter la sauce à ébullition, incorporer le reste de la chiffonnade, réserver au chaud à couvert

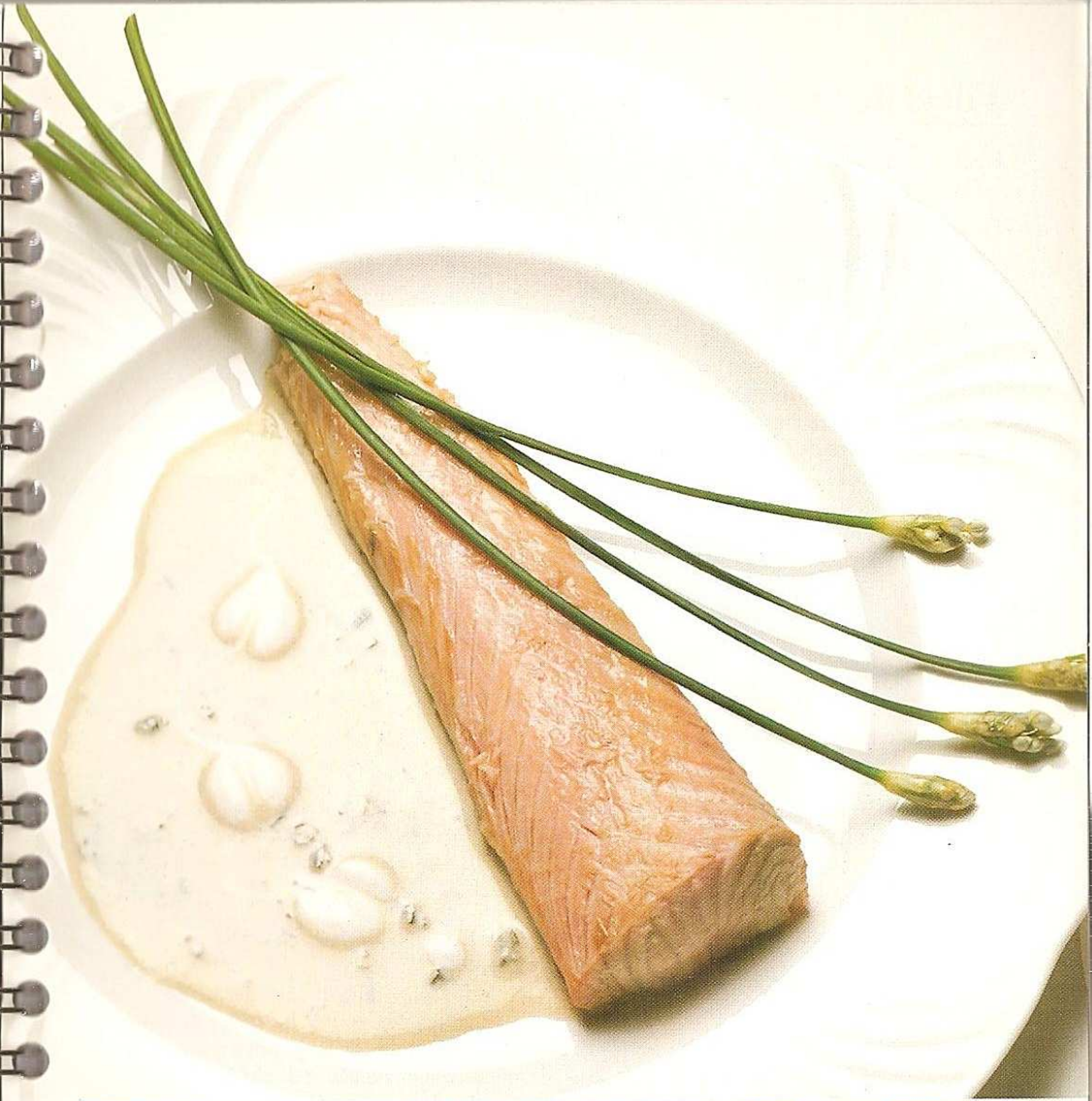
Découpage du poisson: Sortir le poisson du court-bouillon, enlever la peau de la partie supérieure, ôter soigneusement la chair grise à l'aide d'un couteau *(photo 1)*. Puis partager le morceau en deux le long de l'épine dorsale, lever les deux moitiés supérieures des filets *(photo 2)* et les réserver au chaud, par exemple dans la sauce. Retirer l'épine dorsale *(photo 3)*, retourner le poisson. Oter la peau et la chair grise de la seconde moitié, comme décrit ci-dessus.

Présentation: Dresser les filets de saumon avec la sauce dans les assiettes préchauffées. Garnir à volonté, – comme sur la photo – avec de la ciboulette de Thaïlande (en vente au rayon légumes des grands magasins), des feuilles d'oseille ou de la ciboulette en fleurs. Verser quelques gouttes de crème acidulée sur la sauce et les «étirer» à l'aide d'une brochette en bois pour former le décor.

Conseil
On peut apprêter de la même manière un morceau de queue de merlu ou de colin.

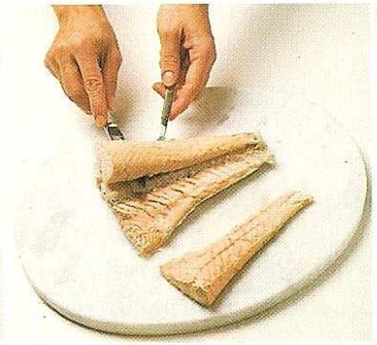
Accompagnements: riz créole, nouillettes, pommes vapeur (voir p. 140/141).

Petit plat principal ou entrée pour 4 personnes.

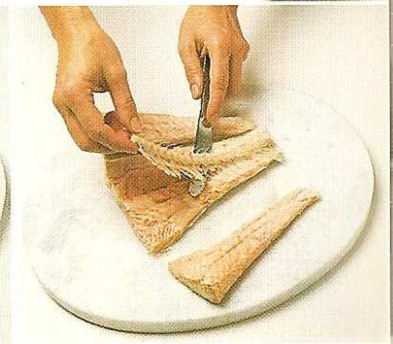




1 *Oter la peau*



2 *Lever les filets du dessus*



3 *Retirer l'épine dorsale*

Filets de limande-sole en robe

Photo ▶

8 petits filets de limande-sole (80 g env. chacun)	
Farce (pour 4 petits «paquets»)	
100 g de crevettes	rafraîchir 20 minutes dans un sachet en plastique au congélateur
150 g de Ricotta 3 c. à soupe de crème 1 c. à soupe de vermouth sec 1 bouquet de persil, finement haché ½ c. à café de jus de citron 1 pointe de poivre de Cayenne ½ c. à café de sel	passer le tout au mixer avec les crevettes, mettre au frais
1 paquet de pâte feuilletée (450 g env.)	abaisser à 2 mm en formant un carré de 32 cm de côté, partager l'abaisse en deux. Pour les fonds, couper la première moitié en 4 (8 × 16 cm). Passer la deuxième moitié au rouleau (1 cm de plus de chaque côté) et couper en 4 parties (hauts). Utiliser les restes de pâte pour la garniture
4 c. à café de moutarde forte	badigeonner les fonds en laissant un bord de 2 cm tout autour
16 grandes feuilles de basilic	répartir sur les fonds, disposer par-dessus 4 filets de poisson, en rabattant les extrémités minces. Répartir la farce, poser les filets restants *(photo 1)*
un soupçon de sel et de poivre	saupoudrer par-dessus
1 blanc d'œuf, légèrement battu	badigeonner les bords de pâte, poser les couvercles, presser, puis égaliser les bords, poser les petits «paquets» sur une plaque garnie de papier à pâtisserie. Superposer les restes de pâte, faire une abaisse mince, découper des garnitures, les faire adhérer avec du blanc d'œuf
1 jaune d'œuf, dilué	mélanger, badigeonner le tout, piquer la pâte
amandes effilées	à utiliser en guise d'écailles *(photo 2)*

Cuisson: 20 minutes env. au niveau de la grille inférieure du four préchauffé à 220°, puis laisser encore un peu au four éteint légèrement entrouvert.

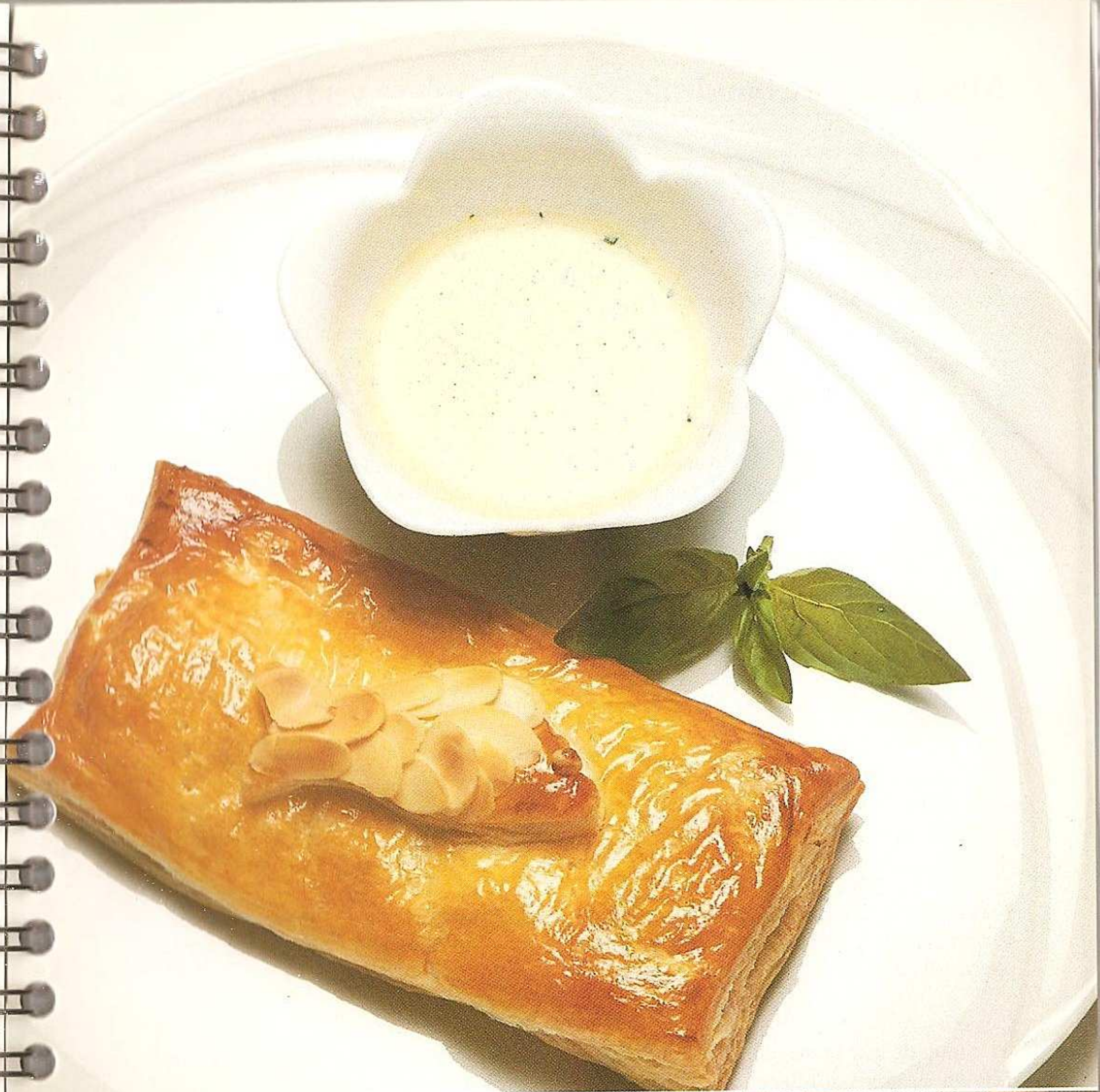
Sabayon aux fines herbes: préparer au bain-marie *(photo 3)*, voir recette p. 133.

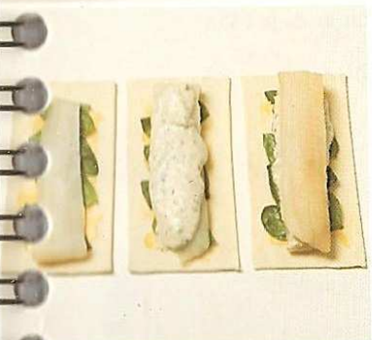
Présentation: Dresser les «paquets» sur les assiettes préchauffées. Servir la sauce à part.

Conseil
Les filets de féra, de perche ou de sole peuvent être préparés selon la même recette.

Accompagnements: salade, légumes (voir page 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.









1 *Poser sur les bandes de pâte* **2** *Former les «paquets», les garnir* **3** *Sabayon aux fines herbes*

Médaillons de baudroie, sauce au poivre vert et rose *Photo* ▸

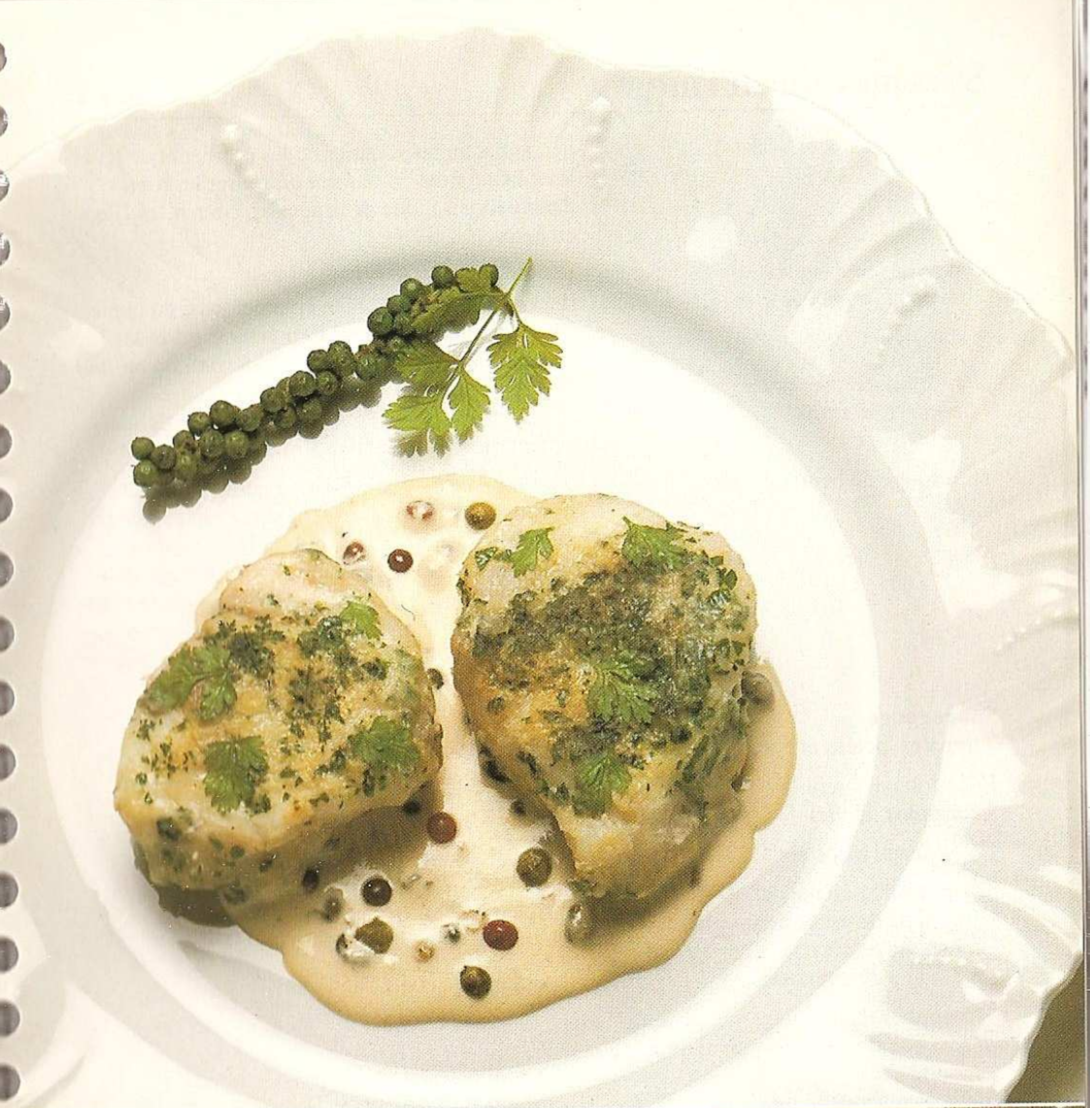
600 g de filet de baudroie, sans l'os	rincer à l'eau froide, sécher avec du papier absorbant, couper en 8 médaillons *(photo 1)*, les aplatir légèrement
½ c. à café de sel poivre du moulin 2 c. à soupe de persil lisse, finement haché	mélanger le tout, assaisonner les médaillons
un peu de farine	y passer les poissons, faire retomber le surplus
2 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans la poêle, dorer les médaillons 2 minutes env. de chaque côté, selon leur épaisseur *(photo 2)*, réduire la chaleur et laisser cuire doucement 4 minutes à couvert. Sortir le poisson, réserver au chaud à couvert (voir p. 7), éponger le corps gras à l'aide d'un papier absorbant
Sauce au poivre vert et rose ½ dl de calvados ou de cognac	verser dans la poêle, porter à ébullition, déglacer, passer le liquide de cuisson au tamis *(photo 3)*. Laver et sécher la poêle, y faire réduire le liquide à 2 c. à soupe
1 dl de crème ¼ de cube de bouillon de légumes 1 c. à soupe de grains de poivre rose et de poivre vert, lyophilisés	ajouter le tout, écraser quelques grains à la spatule, faire réduire un peu la sauce

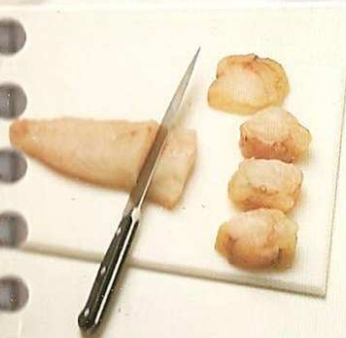
Présentation: Répartir la sauce sur les assiettes préchauffées, placer 2 médaillons sur chacune d'elles. Selon les goûts, parsemer de persil finement haché ou – comme sur la photo – de poivre vert frais et de cerfeuil.

Conseils
- Le loup de mer ou les joues de cabillaud peuvent être préparés selon la même recette.
- Selon les goûts, n'utiliser qu'une seule sorte de grains de poivre.
- Rincer à l'eau froide les grains de poivre marinés au vinaigre (voir aussi p. 145).

Accompagnements: riz sauvage, riz créole, nouillettes (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.





1 *Couper les médaillons*



2 *Les rôtir*



3 *Passer le jus au tamis*

Symphonie en rouge

Photo ▶

4 rougets (donnent 8 filets)	demander au poissonnier de les écailler et de lever les filets *(photo 1, au milieu)*, retirer les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles, couper les filets en deux
8 coquilles St-Jacques *(photo 1, à gauche)*	rincer à l'eau froide, bien éponger avec du papier absorbant, partager dans l'épaisseur; selon les goûts, retirer le corail *(photo 2, devant, au milieu)*
8 crevettes géantes crues *(photo 1, à droite)*	détacher la tête de la queue, décortiquer délicatement *(photo 2)*, enlever l'intestin (voir p. 139)
2 c. à soupe de beurre à rôtir	chauffer dans la poêle. Faire d'abord dorer les crevettes 5 minutes env. à feu doux en les retournant de temps en temps, ajouter les coquilles St-Jacques, faire rôtir encore 1–2 minutes, ajouter en dernier lieu les filets de poisson, faire rôtir rapidement *(photo 3)*. Retirer le tout, réserver au chaud à couvert. Eponger le corps gras à l'aide d'un papier absorbant
Sauce rouge	
2 tomates, pelées et épépinées	concasser en dés d'½ cm, étuver rapidement à la poêle, retirer, réserver
2 échalotes, râpées	ajouter, étuver
1½ dl de vin blanc sec	mouiller et faire réduire à 3 c. à soupe
2 dl de double-crème 1 c. à soupe de purée de tomates 2 c. à soupe de cognac 2 c. à soupe de vermouth sec	ajouter, faire frémir 2 minutes
4–5 gouttes de tabasco un soupçon de sel et de poivre du moulin quelques gouttes de jus de citron	assaisonner, ajouter la concassée, chauffer

Présentation: Dresser le tout sur les assiettes préchauffées, garnir avec des pluches de cerfeuil.

Conseil
Les limandes-soles ou les flets peuvent être préparés selon la même recette.

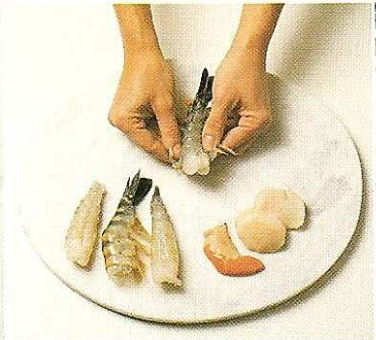
Accompagnements: riz créole, pommes vapeur (voir p. 140/141).

Plat principal pour 4 personnes.
Entrée – en réduisant les quantités de moitié – pour 4 personnes.





1 *Noix de St-Jacques, rouget, crevette*



2 *Décortiquer les crevettes géantes*



3 *Rôtir rapidement le tout*

La sauce
complément idéal

Les sauces ne constituent pas l'essentiel – cela reste réservé aux poissons – mais couronnent le plat et le mettent en valeur. Autrement dit, la sauce doit d'une part rehausser le goût du poisson, sans le masquer et d'autre part éveiller l'appétit par son excellente présentation. Nous concédons qu'il s'agit ici généralement de sauces raffinées. Mais nos recettes illustrées vous aideront à coup sûr à préparer des mets délicieux. Des sauces différentes figurent encore dans les autres chapitres de ce livre. Vous les trouverez facilement en consultant l'index alphabétique (p. 152) sous «sauces».

Rouille (Sauce relevée pour bouillabaisse) *(sans photo)*

½ portion de mayonnaise (voir p. 134)
3–4 c. à soupe de bouillabaisse refroidie (voir p. 68)
3 gousses d'ail, pressées
2–3 c. à soupe de Hot Ketchup (voir aussi p. 145)
quelques gouttes de jus de citron
un soupçon de sel
poivre du moulin
1 pointe de couteau de poivre de Cayenne

bien mélanger tous les ingrédients. Dresser aussitôt

Convient très bien pour la bouillabaisse (voir p. 68) et la bourride (soupe de poisson à la provençale, voir p. 63), également pour chaque poisson que l'on désire servir avec une sauce relevée, p. ex. du poisson rôti ou cuit au bleu.

Aïoli (Mayonnaise à l'ail pour la bourride) *(sans photo)*

1 portion de mayonnaise, préparée à l'huile d'olive (voir p. 134)
1–2 c. à soupe de bourride refroidie (voir p. 63)
6–8 gousses d'ail, pressées
un soupçon de sel
poivre du moulin
1 c. à café de jus de citron

bien mélanger tous les ingrédients. Dresser aussitôt

Convient très bien pour la bourride (soupe de poisson à la provençale, voir p. 63) pour la bouillabaisse (voir p. 68), ou le cabillaud poché (voir p. 64) la dorade à l'orange (voir p. 88) et le poisson rôti ou cuit au court-bouillon.

Conseil
Pour les deux sauces: on peut employer du fumet de poisson (voir p.136) ou du bouillon de légumes à la place de soupe de poisson.

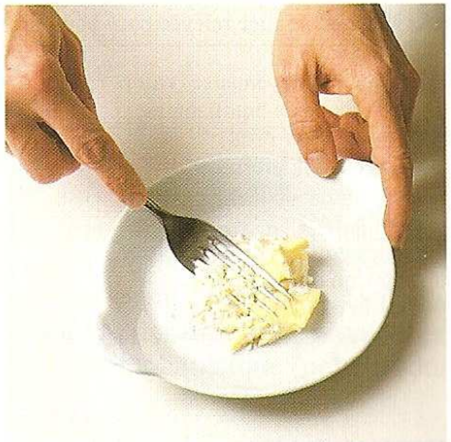
Sauce au vin blanc et fines herbes *(photo 3)*
2 dl de vin blanc sec
1 dl de bouillon de légumes
1½ dl de crème
2 c. à café de beurre ou de margarine
2 c. à café de farine
un soupçon de sel
poivre blanc du moulin
quelques gouttes de jus de citron
1–2 c. à soupe de fines herbes hachées,
p. ex. aneth, ciboulette, cerfeuil, estragon

Faire réduire de moitié à feu vif (à 1½ dl) le vin blanc et le bouillon de légumes, baisser la chaleur, ajouter la crème, porter à ébullition. Bien manier le beurre ou la margarine mous et la farine à la fourchette *(photo 1)*, l'incorporer au liquide en fouettant *(photo 2)*, laisser cuire doucement 3–4 minutes jusqu'à ce que la sauce soit liée. Assaisonner, ajouter les fines herbes, servir dans une saucière préchauffée *(photo 3)*.

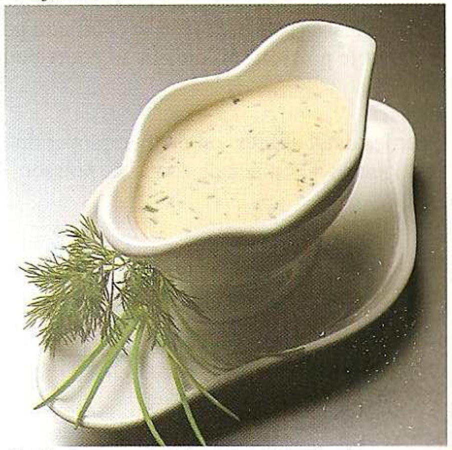
Sauce au vin blanc, plus fine *(sans photo)*
3 dl de vin blanc sec
2 échalotes, finement hachées
un peu d'estragon ou de persil
2 dl de crème
1 c. à soupe de vermouth sec,
p. ex. Noilly Prat
½ c. à café de sel
poivre blanc du moulin
1 c. à soupe de beurre ou de margarine,
froids

Faire réduire de moitié à feu vif (à env. 1½ dl) le vin blanc avec les échalotes et les fines herbes, passer le liquide au tamis, remettre dans la casserole, ajouter la crème et le vermouth, faire cuire doucement jusqu'à ce que la sauce soit liée. Retirer la casserole du feu, assaisonner et incorporer en fouettant le beurre ou la margarine froids à la sauce. Servir dans une saucière préchauffée.

Les deux sauces conviennent très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur.


1 *Manier beurre ou margarine et farine*


2 *Ajouter le beurre manié*


3 *Sauce au vin blanc et fines herbes*

Beurre blanc *(photo 3, à gauche)*
1½ dl de vin blanc sec
½ dl de fumet de poisson (voir p. 136)
ou de bouillon de légumes
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 échalotes, finement hachées
100–125 g de beurre froid, en flocons
un soupçon de sel
poivre blanc du moulin
2 c. à soupe de crème, légèrement fouettée

Faire réduire à 3 c. à soupe le vin blanc, le fumet de poisson ou le bouillon et le vinaigre avec les échalotes. Déclencher la plaque. Passer le liquide au tamis, le remettre dans la casserole. Monter la sauce petit à petit avec le beurre froid en fouettant. Laisser chauffer la sauce en veillant à ce qu'elle ne cuise plus. Assaisonner, incorporer la crème *(photo 2)*.

Présentation: voir ci-dessous, servir aussitôt.

Conseil
La sauce peut également être préparée sans crème.

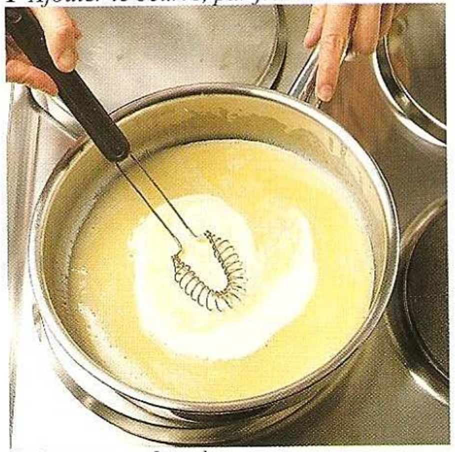
Beurre rouge *(photo 3, à droite)*
2 dl de vin rouge corsé
1 dl de fumet de poisson (voir p. 136)
ou de bouillon de légumes
2 échalotes, finement hachées
1 carotte, coupée en petits morceaux
½ feuille de laurier
100–125 g de beurre froid, en flocons
un soupçon de sel et de poivre
1 pointe de couteau de poivre de Cayenne

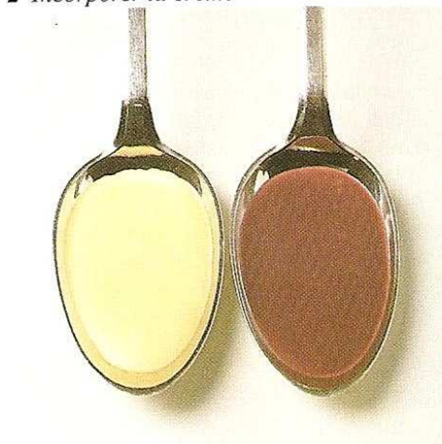
Faire réduire à 4 c. à soupe le vin rouge et le fumet de poisson avec les légumes et le laurier. Monter comme le beurre blanc.

Présentation: Napper le poisson de sauce ou bien la répartir sur les assiettes préchauffées et disposer le poisson (filets ou darnes) dessus.

Les deux sauces conviennent très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur.


1 *Ajouter le beurre, par flocons*


2 *Incorporer la crème*


3 *Beurre blanc et beurre rouge*

Sauce hollandaise *(photo 3)*
½ dl de vin blanc et ½ dl de fumet de poisson (voir p. 136) ou 1 dl de vin blanc uniquement
3–4 échalotes, finement hachées
un peu d'aneth ou d'estragon
2–3 grains de poivre, écrasés
3 jaunes d'œufs frais
¼ c. à café de sel
poivre blanc du moulin
2 gouttes de jus de citron
75–100 g de beurre ou de margarine, en flocons

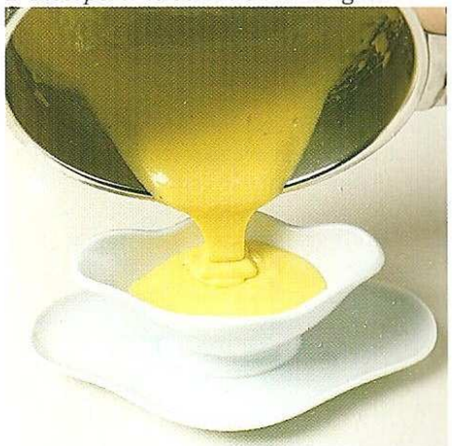
Faire réduire à 2 c. à soupe le vin blanc et le fumet de poisson avec les échalotes, l'aneth ou l'estragon et les grains de poivre *(photo 1)*. Tamiser dans un récipient à parois minces (bon conducteur de la chaleur), laisser légèrement tiédir, ajouter les jaunes d'œufs, mélanger. Remplir ensuite la casserole avec suffisamment d'eau chaude pour que le récipient affleure l'eau. Mettre la casserole sur le feu. Le bain-marie doit tout juste frémir durant la préparation. Remuer au fouet jusqu'à ce que la sauce se soit épaissie. Retirer la casserole du feu, puis incorporer petit à petit le beurre ou la margarine froids en fouettant jusqu'à ce que la sauce soit liée *(photo 2)*. Retirer le récipient du bain-marie, assaisonner la sauce, remuer encore un peu, puis dresser dans une saucière préchauffée, servir aussitôt.

Conseils
- Pour garder la sauce chaude quelque temps: laisser dans un bain-marie pas trop chaud, remuer de temps en temps avec précaution.
- Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu de crème.
- Si la sauce a tourné, retirer aussitôt le récipient du bain-marie, ajouter 2–3 c. à soupe d'eau très froide ou un cube de glace et remuer jusqu'à ce qu'elle soit «rattrapée».

Convient très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur.


1 *Vin, échalotes et fines herbes*


2 *Incorporer le beurre ou la margarine*


3 *Dresser la sauce hollandaise*

Sauce mousseline *(photo 1)*
1 portion de sauce hollandaise (voir p. 132)
3–4 c. à soupe de crème fouettée
1 c. à soupe de Pernod, xérès ou vermouth sec (facultatif)

Ajouter tous les ingrédients à la sauce hollandaise déjà prête, mélanger soigneusement, rectifier évent. l'assaisonnement, servir aussitôt.

Convient très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur.

Sauce maltaise *(photo 2)*
1 portion de sauce hollandaise (voir p. 132)
1 orange sanguine, un peu de zeste râpé et 2–3 c. à soupe de jus
1 pointe de couteau de poivre de Cayenne

Ajouter tous les ingrédients à la sauce hollandaise déjà prête, bien mélanger, servir si possible de suite.

Convient très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur, et aussi pour la dorade à l'orange (p. 88).

Sabayon aux fines herbes *(photo 3)*
2 jaunes d'œufs frais
½ dl de vin blanc et 1 dl de bouillon de légumes, ou 1½ dl de bouillon de légumes uniquement
2 c. à soupe de vermouth sec, p. ex. Noilly Prat
2 c. à soupe d'herbes, finement hachées: persil, basilic, cerfeuil, aneth
2–3 gouttes de jus de citron
un soupçon de sel
un peu de poivre blanc du moulin

Bien mélanger les jaunes d'œufs, le vin blanc et le bouillon de légumes et battre en mousse dans un bain-marie pas trop chaud (voir sauce hollandaise p. 132). Sortir du bain-marie, incorporer les fines herbes, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

Convient très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur, également pour les filets de limandes-soles en robe, à la p. 122.


1 *Sauce mousseline*


2 *Sauce maltaise*


3 *Sabayon aux fines herbes*

Mayonnaise (recette de base) *(photo 1)*
2 jaunes d'œufs frais
1 c. à café de moutarde
¼ c. à café de sel
2–2½ dl d'huile de tournesol
½–1 c. à café de jus de citron
poivre blanc du moulin

Remuer jaunes d'œufs, moutarde et sel au fouet. Ajouter l'huile, d'abord goutte à goutte, puis en filet, en continuant à tourner. Rectifier l'assaisonnement.

Convient très bien pour le poisson poêlé ou frit.

Mayonnaise aux fines herbes *(photo 2)*
½ portion de mayonnaise (voir ci-dessus)
3 c. à soupe d'herbes, finement hachées
1 feuille de gélatine, brièvement trempée dans l'eau froide, égouttée et pressée
1–2 c. à soupe de marsala ou de xérès sec
1 dl de crème, fouettée
1 blanc d'œuf frais, battu en neige ferme
un peu de zeste de citron râpé
poivre, sel

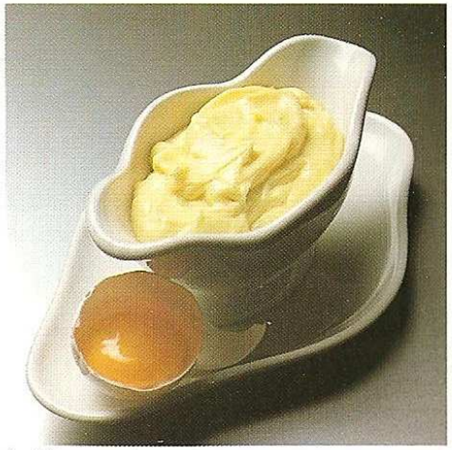
Mélanger la mayonnaise et les fines herbes. Dissoudre la gélatine dans le marsala dans une petite casserole, ajouter. Lorsque la masse prend au bord, incorporer la crème fouettée et le blanc d'œuf en neige, assaisonner, mettre au frais jusqu'au service.

Convient très bien pour le poisson poché, cuit à la vapeur ou poêlé.

Mayonnaise à l'orange *(photo 3)*
½ portion de mayonnaise (voir ci-dessus)
1 orange: un soupçon de zeste râpé et 2–3 c. à soupe de jus
1 pointe de poivre de Cayenne, sel
1 gobelet de crème acidulée (180 g) ou 1 barquette de séré mi-gras (150 g) et 1 blanc d'œuf frais, battu en neige ferme

Bien mélanger tous les ingrédients.

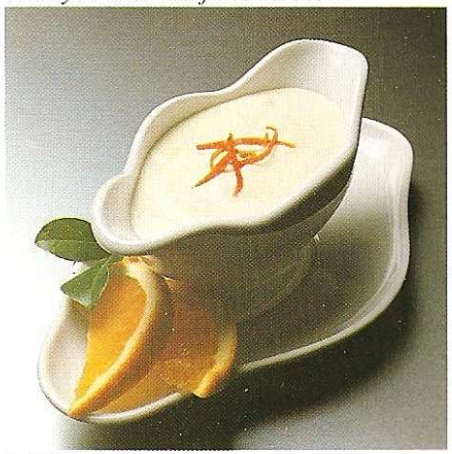
Convient très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur.



1 *Mayonnaise*



2 *Mayonnaise aux fines herbes*



3 *Mayonnaise à l'orange*

Sauce tartare *(photo 1)*
1 portion de mayonnaise (voir p. 134)
2 gousses d'ail, pressées
4 feuilles de basilic, ciselées
½ bouquet de persil, finement haché
1 c. à soupe de câpres, égouttées
2 cornichons, coupés en petits dés
2 filets d'anchois, hachés (facultatif)

Bien mélanger tous les ingrédients, mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil
Avant de servir, incorporer un blanc d'œuf frais, battu en neige ferme (facultatif).

Convient très bien pour le poisson poêlé ou frit.

Sauce cocktail *(photo 2)*
½ portion de mayonnaise (voir p. 134)
1 yogourt nature (180 g) ou 1 gobelet de crème acidulée (180 g)
2–3 c. à soupe de ketchup
quelques gouttes de tabasco ou ¼ c. à café de poivre de Cayenne
quelques gouttes de jus de citron ou de citron vert
1 c. à soupe d'herbes, finement hachées, persil ou aneth, p. ex.

Bien mélanger tous les ingrédients, mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Convient très bien pour les salades de poissons ou les fruits de mer, les cocktails de crevettes, p. ex. (voir p. 72).

Mayonnaise au curry *(photo 3)*
½ portion de mayonnaise (voir p. 134)
1 dl de crème ou de demi-crème, fouettée
1 c. à café de curry fort
un soupçon de sel
1 c. à café de cognac (facultatif)

Bien mélanger tous les ingrédients, mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Convient très bien pour le poisson poché ou cuit à la vapeur.



1 *Sauce tartare*



2 *Sauce cocktail*



3 *Mayonnaise au curry*

Fumet de poisson – (donne env. 1¼ litre)
Pour pocher du poisson ou le cuire à la vapeur, base de soupes de poisson et de sauces.

- 1 kg de parures fraîches de poissons de mer maigres*
- 1 c. à soupe de beurre ou de margarine
- 2–3 échalotes, finement hachées
- 1 gousse d'ail, pressée
- 1 carotte
- 1 morceau de céleri, en bulbe ou en branche
- 1–2 petits poireaux, uniquement le blanc
- ½ fenouil
- ½ litre de vin blanc sec
- 1¼ litre d'eau
- 1 queue de persil
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 grains de poivre blanc, écrasés

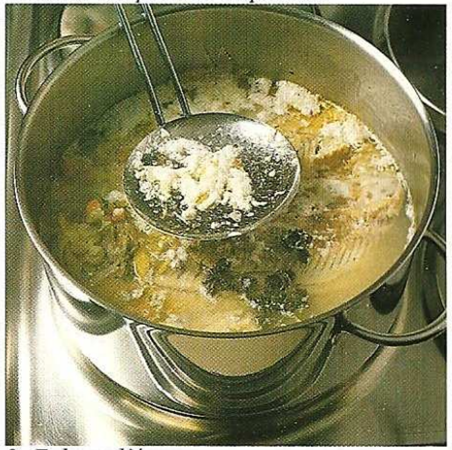
Rincer les parures à l'eau froide, les tremper évent. 20 minutes, bien égoutter. Chauffer le beurre ou la margarine dans une casserole, faire revenir les parures de poisson sans les colorer, ajouter les légumes finement hachés, faire revenir un instant *(photo 1)*. Ajouter le vin, porter à ébullition. Ajouter les autres ingrédients, porter doucement à ébullition, laisser frémir 15–20 minutes à découvert à petit feu. Ecumer la mousse qui s'est formée *(photo 2)*. Passer le fumet à travers une étamine *(photo 3)* laisser refroidir et conserver au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation. Durée de conservation: 2–3 jours.

Important: ne jamais faire frémir plus de 20 minutes, sinon le goût et la consistance du fumet en souffriraient. Cuire à découvert, sinon le fumet est trouble.

Conseil
Le fumet peut être congelé: pour les sauces, dans des gobelets à yogourt, datés, pour l'utilisation comme liquide de cuisson, dans des sachets de congélation, (voir conseil p. 137), avec mention de la date. Durée de conservation: env. 3 mois.

* Soles, turbots et St-Pierre, en vente chez les poissonniers.


1 *Etuver les parures de poisson*

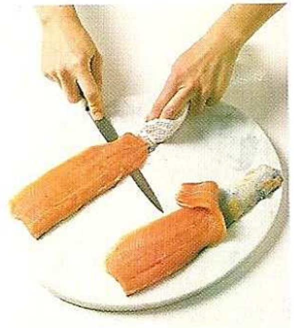

2 *Enlever l'écume*


3 *Passer le fumet à travers une étamine*

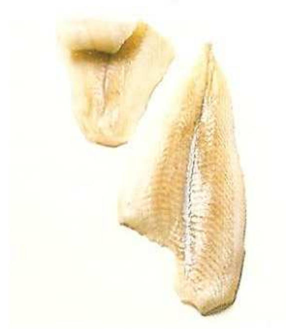
24 conseils pratiques par l'image

Nous avons traduit en photos certaines instructions données dans nos recettes. Elles vous faciliteront la préparation du poisson à divers stades: de la cuisson jusqu'au découpage. Nous avons aussi ajouté des précisions utiles quant aux produits eux-mêmes… et indiqué comment faire disparaître l'odeur de poisson de vos mains.

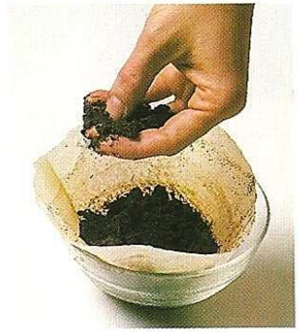

Ecailler les poissons dans un sachet en plastique, avec la partie non coupante de la lame, de la queue vers la tête.


Enlever la peau des filets: entailler la chair à la queue, tenir l'extrémité avec du papier et découper à plat.


Conserver le poisson à court terme: rincer à froid, mettre au frais à couvert.

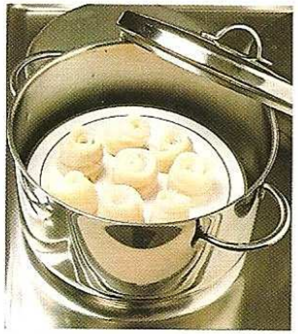

Pour que les paupiettes restent en forme: rouler les filets, la face argentée à l'intérieur.


Réserver du fumet de poisson et le congeler dans un gobelet ou un bac à glaçons pour des sauces ou des soupes.

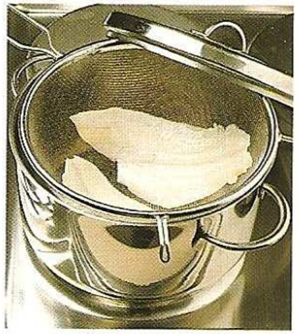

Enlever des mains l'odeur du poisson: passer les mains dans le marc de café, puis les laver au savon.



Pour une cuisson régulière dans la corbeille-vapeur ou la casserole: rabattre les extrémités minces des filets.



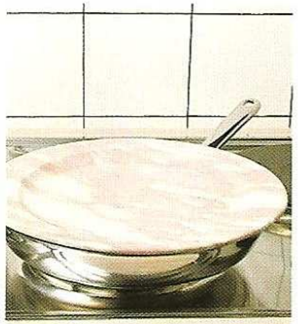
A défaut de corbeille-vapeur: cuire le poisson au bain-marie à couvert, sur une assiette graissée posée sur une tasse.



Cuire le poisson à couvert dans un tamis, sur une casserole d'eau.



Couvercle pour une poêle ovale: papier à pâtisserie et plat de service (qui est en même temps préchauffé).



Couvercle de remplacement pour poêle ronde: plat rond correspondant ou plat à tarte.



A quoi l'on reconnaît que le poisson est cuit: la chair devient blanche (comme le filet sur l'assiette à l'arrière).



Des joues de poisson tendres et sans arêtes: en haut, joues de baudroie; en bas, joues de cabillaud.



Pour dégeler rapidement du poisson: mettre le bloc dans un sachet en plastique fermé, puis dans l'eau *froide*.



Pour faire des tranches à partir de poisson congelé en bloc: dégeler légèrement, puis couper.



Découper un poisson rôti (baudroie): faire une incision de 2 cm le long de l'arête avec les manches de 2 cuillers,…



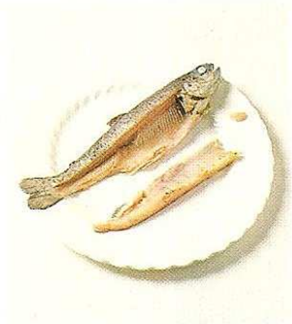
…puis couper le long de l'arête dorsale, à l'aide d'un couteau: détailler ensuite les filets en tranches.



Les joues de la truite – très fines – se trouvent près des yeux.



Pour découper la truite: trancher avec un couteau à poisson sur tout le côté latéral jusqu'aux arêtes…



…entailler la ligne dorsale, tourner les deux moitiés des filets vers l'extérieur à l'aide d'une fourchette…



…soulever la queue avec la fourchette, retirer toute l'arête dorsale et la tête. Oter la peau des filets.



Pour nettoyer les moules: les ébarber, puis les brosser sous l'eau courante avec la brosse du gril, p. ex.



Préparer les coquilles Saint-Jacques: séparer le corail orange et le petit muscle blanc d'avec le grand (noix)



Décortiquer les crevettes géantes: enlever la carapace, retirer l'intestin par une petite incision dans le dos.

Quelques précisions utiles pour l'achat de poisson

L'assortiment en poissons frais s'étend graduellement. Cette constatation vaut également pour les poissons congelés. Ils sont généralement offerts en bloc, mais on les trouve aussi entiers et parfois en tranches. Les filets sont présentés congelés séparément, emballés individuellement en carrés pratiques (darnes). On peut donc aisément faire des portions. Observez les indications qui figurent sur l'emballage.

L'embarras du choix: si vous êtes indécis quant à l'achat de poisson frais, n'hésitez pas à demander conseil au poissonnier ou au vendeur. Ils mettront volontiers leur expérience à votre service.

Un bon magasin de comestibles ou un poissonnier qualifié ne vous proposeront que du poisson tout frais.

Caractéristiques du poisson frais
- odeur agréable
- yeux clairs
- aspect lisse et brillant
- chair ferme
- ouïes rouges

Conservation: une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer évent. le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser (voir p. 137). Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur.

Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant.

Durée de conservation
Poisson frais en vrac: cuisiner au plus tard le lendemain.

Poisson frais emballé sous vide: observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage env. 20 minutes avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant.

Congélation ménagère: on ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

Quantités *par personne:*

filets prêts à cuire	150 g env.
darnes avec arête centrale	200 g env.
petits poissons entiers, p. ex. féras, truites	250 g env.

Calculs de quantité pour gros poissons:

1 poisson d'1,0 kg	pour 4–5 personnes
1 poisson d'1,2 kg	pour 5–6 personnes
1 poisson d'1,5 kg	pour 7 personnes

Pour accompagner harmonieusement le poisson

Les pommes de terre et le riz sont, nous l'admettons, des accompagnements traditionnels et appréciés. Mais pourquoi ne pas rompre l'habitude et choisir des pâtes, surtout quand le poisson est servi avec une sauce. Dans chaque recette, nous avons indiqué les accompagnements qui conviennent. Le premier indiqué est toujours celui jugé le plus approprié.

Pommes de terre
Quantité par personne: 150 g env.

Sortes: si possible celles qui restent fermes à la cuisson, p. ex. Stella (petit calibre), Nicola, Urgenta, Sirtema, Bintje.

Pommes de terre en robe des champs: les petites pommes de terre nouvelles sont les meilleures. Les cuire à la vapeur, non épluchées, après les avoir bien nettoyées (voir ci-dessous, pommes vapeur, 2ᵉ procédé).

Pommes vapeur, 1ᵉʳ procédé: couper les pommes de terre épluchées en dés ou en tranches, les mettre dans une casserole, les couvrir à peine d'eau chaude. Ajouter du sel, faire cuire à petit feu 15–20 minutes à couvert, puis verser l'eau. Remuer la casserole avec les pommes de terre sur la plaque déclenchée, afin qu'elles deviennent blanches et sèches.

Pommes vapeur, 2ᵉ procédé (cuites à la vapeur): mettre dans une casserole une quantité d'eau qui ne risque pas de pénétrer par la suite dans la corbeille-vapeur (voir p. 115). Porter l'eau à ébullition, répartir les dés ou les tranches de pommes de terre dans la corbeille, placer celle-ci dans la casserole, saler les pommes de terre et les cuire à couvert à la vapeur au-dessus de l'eau frémissante. Ce procédé présente l'avantage que les pommes de terre peuvent rester chaudes jusqu'à 30 minutes si on les laisse sur petit feu.

Conseil
Au lieu d'une casserole et d'une corbeille-vapeur, on peut utiliser un appareil-vapeur.

Riz créole: *quantité par personne* 50 g env.
Sortes: à long grain, p. ex. Basmati, Siam Patna (il faut les rincer rapidement à l'eau courante dans une passoire) ou riz Parboiled.
Préparation: mettre le riz dans une casserole avec la double quantité d'eau (p. ex. 200 g/4 dl) et un peu de sel, porter à ébullition, réduire la chaleur, remuer, cuire doucement 2 minutes, puis laisser gonfler à couvert 11–15 minutes (riz Parboiled) env. à tout petit feu.

Important: ne jamais soulever le couvercle.

Pour du riz spécialement grenu et peu compact: l'apprêter la veille et le réchauffer, en y ajoutant un peu d'eau, à tout petit feu, à couvert, pendant 10 minutes env.

Conseil
Le riz sauvage ainsi que les mélanges de riz blanc (généralement riz Parboiled) et riz sauvage constituent des accompagnements de choix. On compte env. 30 g de riz sauvage pur par personne.
Préparation: voir les instructions sur l'emballage.

Pâtes
Quantité par personne:

pâtes séchées	60 g env.
nouilles fraîches	120 g

Les nouillettes sont particulièrement appréciées.

Pain
Toaster si on veut, tartiner avec du beurre à l'ail ou aux fines herbes.

Fleurons de pâte feuilletée
Quantité par personne: 50 g env.

Acheter les fleurons ou les préparer soi-même

Cuisson complémentaire: Les répartir sur une plaque, les enfourner 5–8 minutes selon leur taille, au milieu du four préchauffé à 200°. (Les fleurons précuits, congelés, nécessitent 8–10 minutes). Laisser encore tous les fleurons 5–10 minutes dans le four déclenché, entrouvert, pour qu'ils deviennent très croustillants.

Légumes
Quantité par personne: 150–200 g
Légumes particulièrement appréciés: fenouil, poireau, champignons, brocoli, chou-fleur, épinards, pois mange-tout, petites courgettes.

Préparation, 1ᵉʳ procédé: Porter du bouillon de légumes à ébullition, ajouter les légumes parés, cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, dresser sans le liquide (l'utiliser évent. pour la préparation du poisson).

Préparation (2ᵉ procédé) cuisson à la vapeur. Préparer la casserole, l'eau et la corbeille-vapeur: voir pommes vapeur, 2ᵉ procédé. Répartir les légumes coupés dans la corbeille-vapeur, saler, cuire à la vapeur à couvert en les tenant croquants.

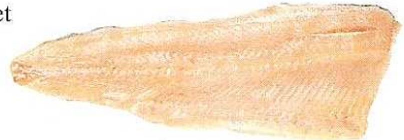
Poissons d'eau douce et migrateurs

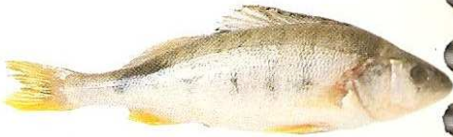
Nous vous présentons ici, sous leur forme habituelle de commercialisation, les principaux poissons figurant dans nos recettes (voir aussi p. 144).



truite arc-en-ciel

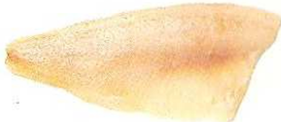
filet





perche

filet





darne

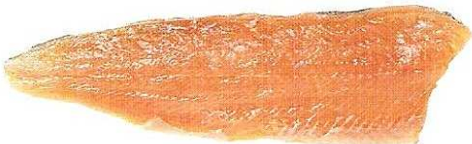


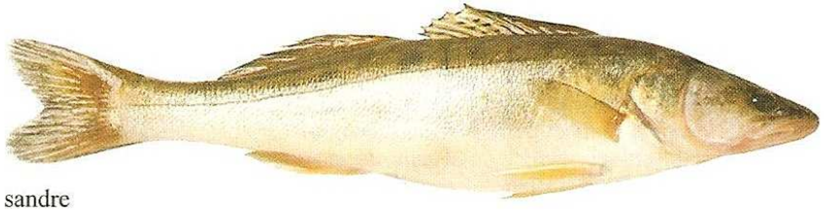
brochet



truite lacustre

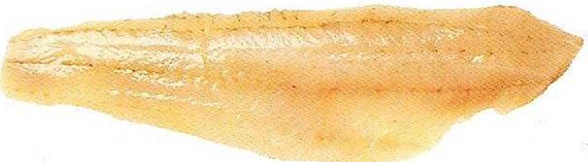
filet

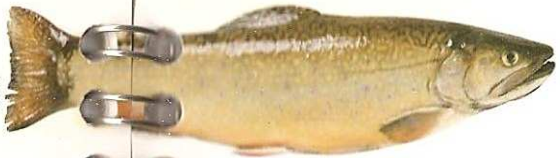




sandre

filet

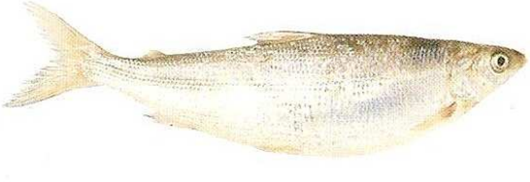




omble-chevalier

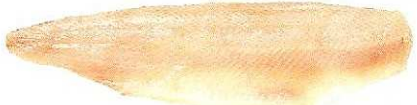


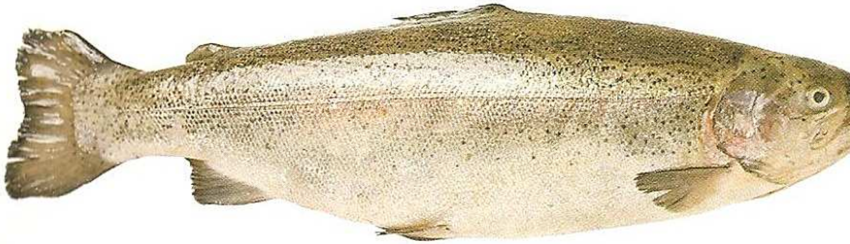
filet



féra

filet

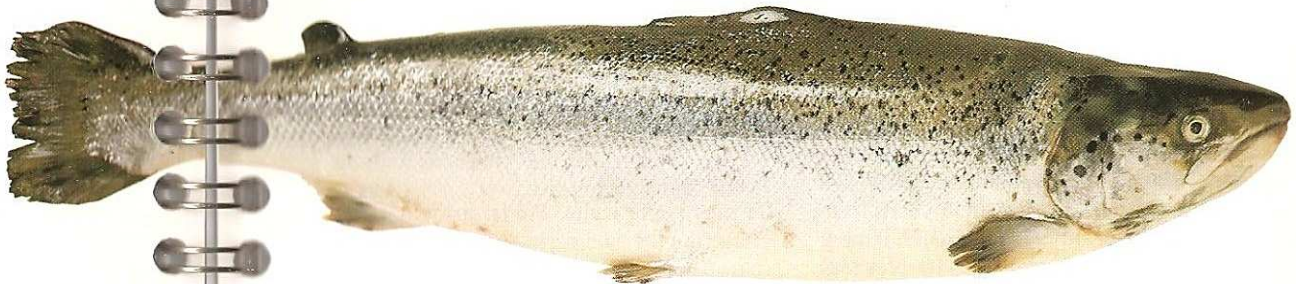




truite saumonée

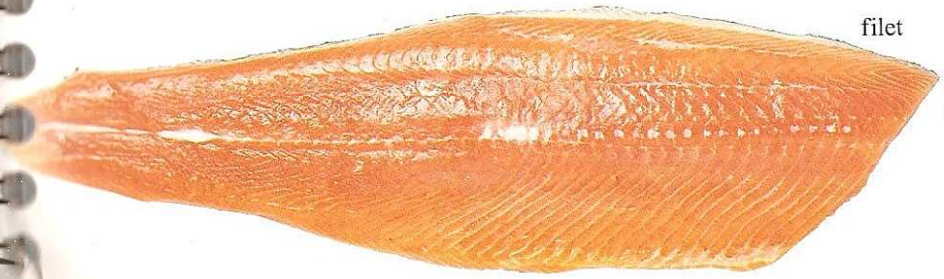
filet





saumon

filet



darne



Poissons d'eau douce et poissons migrateurs – Fiches signalétiques

Photos pages 142/143

Brochet
Poids: 5 kg et plus. Chair: blanche, délicate, maigre, avec beaucoup d'arêtes. Saison: mars–mai. Petits poissons vendus entiers sinon en tranches. Peut provenir d'élevages. Recettes: pages 7, 11, 28, 34, 104, 110.

Féra différents noms selon les régions
Poids: très variable, jusqu'à 3 kg. Chair: maigre, pauvre en graisse, relativement ferme. Saison: mai–octobre et décembre. En vente dans le commerce en poissons entiers en général 200–300 g ou en filets, souvent avec la peau. S'obtient également fumée. Recettes: pages 10, 17, 26, 32, 90, 92, 122.

Omble-chevalier
Ressemble à la truite, présente de légères différences selon son origine. Poids: jusqu'à 3 kg. Chair: rose, ferme, très savoureuse. Saison: mai–janvier. On peut l'obtenir toute l'année lorsqu'il provient d'un élevage. Vendu en poisson entier, de 200–300 g. Recettes: pages 6, 10, 23.

Perche
Poids: jusqu'à 2 kg et plus. Chair: maigre, très délicate, pauvre en graisse. Arêtes fines. Saison: avril–novembre. Vendue généralement en filets.
Recettes: pages 9, 10, 20, 22, 92, 108, 122.

Sandre
Poids: jusqu'à 1 kg et plus. Chair: délicate, assez ferme, blanche, maigre, avec peu d'arêtes. Saison: selon les prescriptions locales concernant la pêche. Généralement d'élevage, elle est généralement vendue toute l'année, en poissons entiers ou en filets. Recettes: pages 8, 11, 18, 34, 36, 101, 112.

Saumon
Poisson migrateur, apparenté aux truites. On ne peut le classer avec précision, ni dans les poissons d'eau douce, ni dans les poissons de mer. En effet, il passe la première phase de sa vie dans les fleuves, puis migre vers la mer et revient ensuite frayer dans son lieu d'origine. Elevé aujourd'hui dans différents pays, on le trouve dans son environnement naturel surtout au Canada. Poids: 8 kg et plus. Chair: rose à rouge orangé, ferme mais délicate, assez grasse. La nourriture reçue influe sur le goût et la couleur. Saison pour les saumons en liberté: juin–septembre. Vendu en poisson entier, en tranches ou en filets. Recettes: pages 38, 112, 120.

Truites
Nom d'ensemble pour tout un groupe de poissons ressemblant au saumon et qui, selon leur biotope d'origine et leur aspect, sont nommés différemment. On peut aujourd'hui toutes les élever. Chair: délicate, ferme, blanche à rouge, selon les espèces.

Truite arc-en-ciel
La truite la plus robuste, importée des USA. Poisson migrateur des eaux côtières et des affluents et poisson d'eau douce, de lacs et de rivières. Aujourd'hui généralement de viviers. Poids: jusqu'à 3 kg. Vendu par portions ou en filets, frais ou fumés.
Recettes: pages 6, 10, 24, 30, 32, 90.

Truite lacustre
Poids: 1–2 kg et plus. Chair: rougeâtre, maigre, assez ferme. Saison: mai–septembre. Vendue dans le commerce en poisson entier. Recettes: pages 8, 11, 34, 36.

Truite de rivière
La plus petite truite. Poids: jusqu'à 1 kg. Chair: la plus fine de toutes les truites. En vente dans le commerce en poissons entiers.

Truite saumonée
Poisson ressemblant au saumon, généralement d'élevage, de la famille des truites arc-en-ciel. Poids: jusqu'à 3 kg. Chair: ferme et délicate. La couleur varie du rose au rouge, selon la nourriture reçue. Vendue en poisson entier ou en filets, avec ou sans peau.
Recettes: pages 8, 11, 24,34, 101, 106, 108.

Quelques précisions sur les produits proposés

Nous vous énumérons ci-après les principaux produits sortant un peu de l'ordinaire, que nous avons utilisés pour nos recettes de poissons. Ils sont tous en vente dans les magasins d'alimentation.

Les produits indiqués peuvent être remplacés par d'autres; cela ne manquera pas, naturellement, de modifier quelque peu le goût original du plat.

Alcool et succédané d'alcool
Vin secs: presque tous les vins blancs suisses appartiennent à cette catégorie. Si on offre à boire au repas le même vin que celui qui a servi à la préparation du poisson, le mets sera d'autant plus savoureux.

On utilisera aussi les crus secs pour les autres alcools, tels que *xérès, marsala et porto*. Ceci vaut en particulier pour le vermouth, d'où le choix du Noilly Prat.

Succédané d'alcool: On peut les supprimer dans les mets où l'alcool n'intervient qu'en petite quantité pour donner de l'arôme. S'il sert de base au liquide, on peut p.ex. le remplacer par du bouillon de légumes.

Champignons séchés
Nous avons utilisé diverses espèces de champignons séchés: morilles, cèpes, et champignons chinois Shiitake. On peut remplacer tous les champignons séchés par des champignons frais. Dans ce cas, il faut multiplier par dix la quantité indiquée dans les recettes: ainsi, 20 g de champignons secs correspondent à 200–250 g de champignons frais.

Citron vert
Il figure dans certaines recettes et, à l'occasion, sur des photos. Son arôme caractéristique s'harmonise parfaitement avec les poissons et les crustacés. Si on ne peut pas l'obtenir, on peut le remplacer par du citron courant.

Corps gras
Pour étuver et rôtir à feu moyen, nous avons utilisé le beurre à rôtir. L'huile ou le beurre à rôtir permettent d'obtenir un rôtissage très croustillant. Pour la friture, nous avons choisi l'huile à friture ou d'arachide.

Fromage frais
Le fromage frais double-crème épicé est un excellent accompagnement pour de nombreux plats de poisson, dont il relève l'arôme. On trouve de fromage frais, p. ex. Cantadou au raifort, au mélange de poivres, aux poivrons et aux piments, au curry ou aux fines herbes.

Gingembre
Il est issu des rhizones d'iris tropicaux et contient une huile éthérée, aromatique et piquante, qui rappelle le citron. La racine est particulièrement appréciée quand elle est épluchée, finement râpée ou hachée. Mais on peut aussi la remplacer par du gingembre en poudre.

Hot Ketchup
Le ketchup dans sa variété plus relevée convient spécialement aux fruits de mer. On peut le remplacer par du ketchup ordinaire et compléter en même temps l'assaisonnement par du poivre de Cayenne et du tabasco.

Mélanges de fines herbes et d'épices
A la place des fines herbes et épices citées dans les recettes, on peut aussi employer des mélanges de fines herbes et épices pour poisson et, pour certaines recettes, un mélange d'herbes de Provence.

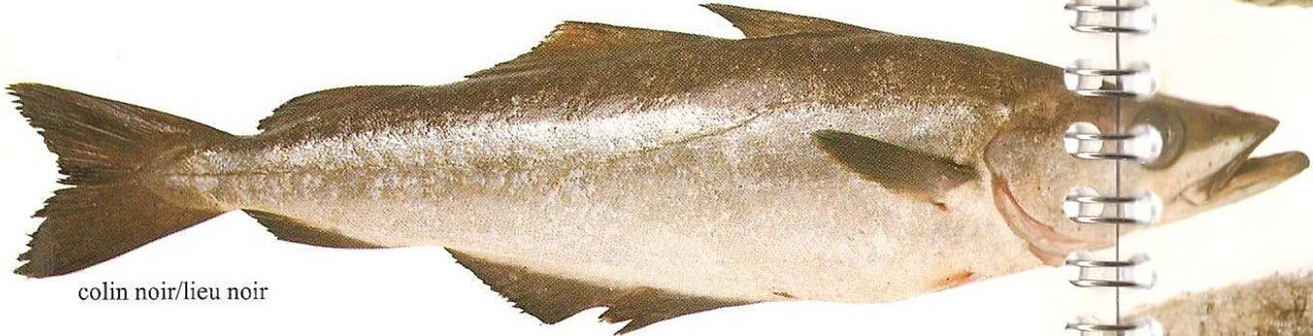
Poivre lyophilisé
Les grains de poivre vert sont en vente à l'état lyophilisé. Ils sont utilisés comme du poivre frais. Le poivre rose, qui n'est pas à proprement parler du poivre, est également offert sous cette forme; on peut aussi l'acheter, mariné dans du vinaigre, sous le nom de «baies rouges».

Poissons de mer

Nous vous présentons ici les poissons utilisés dans nos recettes, vendus dans le commerce (voir aussi p. 150/151).



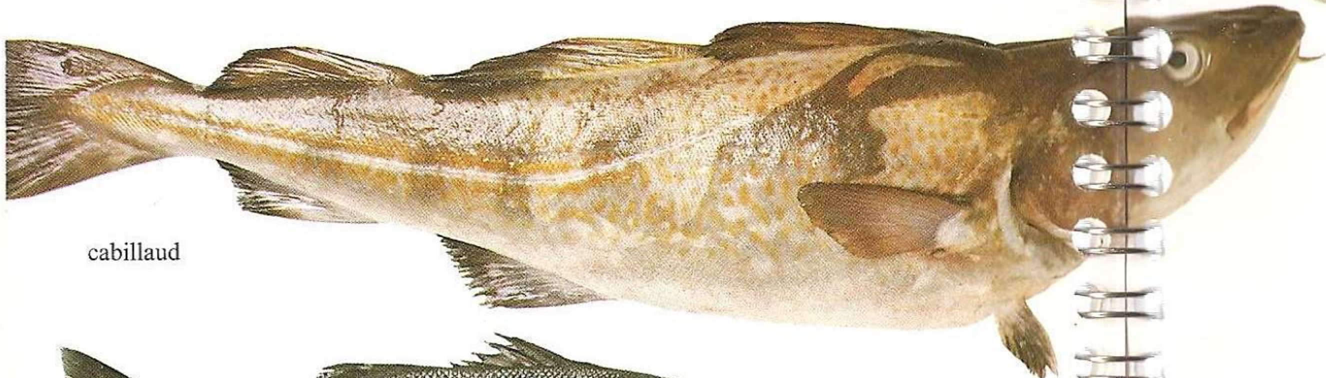
merlu/colin français



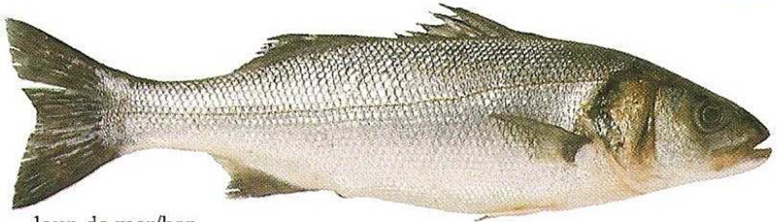
colin noir/lieu noir



baudroie/lotte

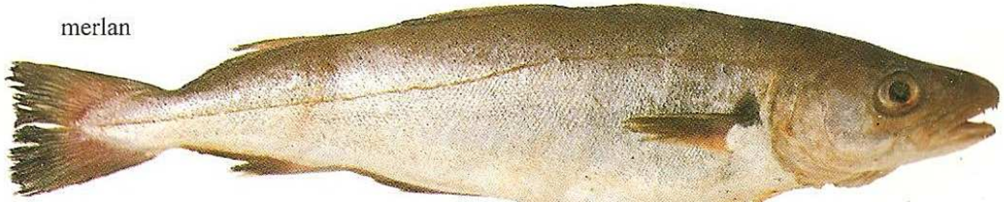


cabillaud



loup de mer/bar

merlan





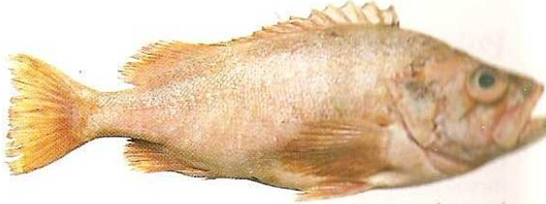
St-Pierre

Poissons de mer

Nous vous présentons ici les poissons utilisés dans nos recettes, vendus dans le commerce (voir aussi p. 150/151).



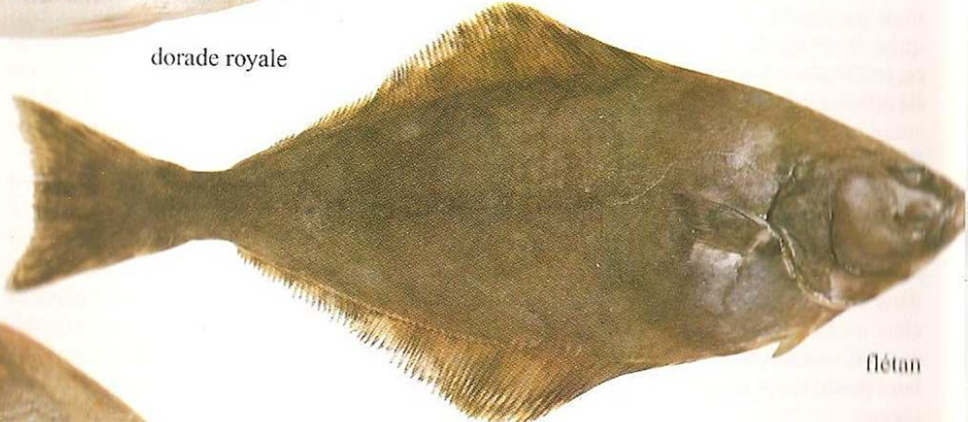
dorade royale



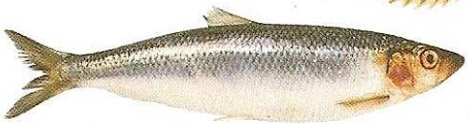
rascasse du nord



flet



flétan



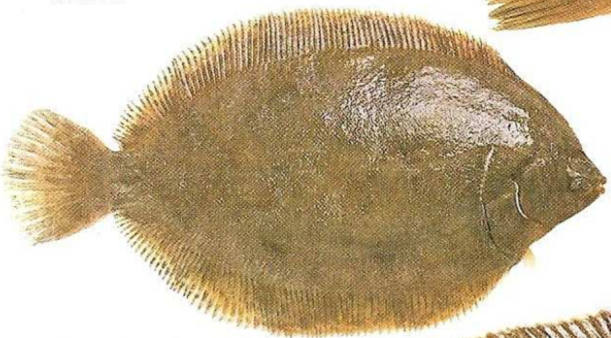
sardine



carrelet



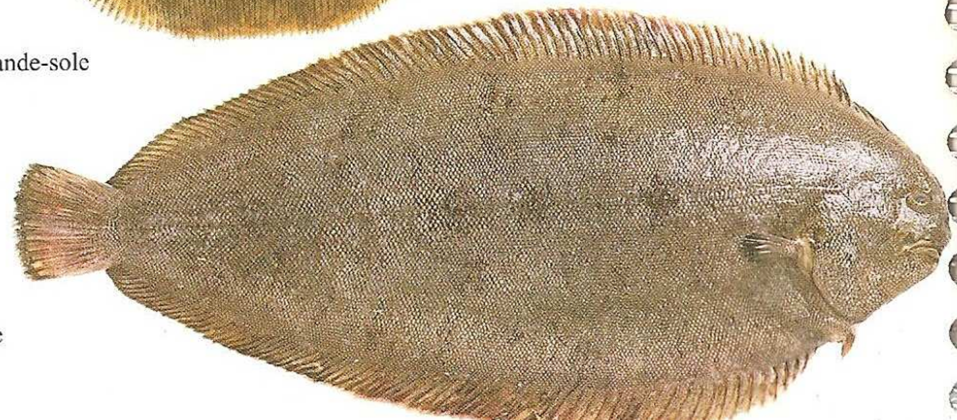
rouget barbet



limande-sole



turbot



sole

Poissons de mer – Fiches signalétiques

Photos pages 146–149

Baudroie/lotte
A cause de sa tête énorme, on tire beaucoup moins profit de ce poisson que d'autres. Très apprécié pour la cuisine de choix. Chair: blanche, ferme. Ce poisson n'a pas d'arêtes, mais par contre une nageoire dorsale marquée. Il est vendu seulement frais, en filets ou en tranches. Catégorie de prix supérieure.
Recettes: pages 63, 80, 102, 106, 112, 124.

Cabillaud
La moruette est le jeune cabillaud de la mer Baltique. Poids: moruette 1 kg env., cabillaud 8 kg et plus. Chair: maigre, blanche, ferme, se segmente facilement. En vente dans le commerce en poisson entier, tranches ou filets; peu d'arêtes; offert frais ou congelé sous diverses formes. Le plus populaire parmi les poissons congelés. Prix avantageux.
Recettes: pages 44, 46, 54, 63, 64, 68, 84, 96.

Dorade royale / vraie dorade
La plus belle espèce de la famille des dorades, munie de piquants sur le dos. Poids: jusqu'à 1,5 kg env. Chair: très savoureuse, maigre, ferme. Vendue en poisson entier, dès 400–500 g. Prix moyen.
Recettes: pages 11, 88.

Flet
Poisson plat. Poids: jusqu'à 3 kg. Chair: ferme, blanche, délicate. Généralement vendu en filets, frais ou congelés, sans arêtes; rarement en poisson entier. Prix moyen.
Recettes: pages 17, 26, 39, 43, 74, 82, 92, 94, 104.

Flétan
Grand poisson plat. Chair: blanche, assez ferme, pauvre en graisse. Vendu en filets, frais ou congelés. Prix avantageux.
Recettes: pages 50, 66, 76, 82, 86, 94.

Lieu noir / colin noir
Poisson ressemblant au cabillaud. Chair: gris argent, très maigre. Vendu en tranches ou en filets, frais ou congelés, sous différentes formes. Prix avantageux.
Recettes: pages 43, 44, 50, 65, 68, 76, 80, 120.

Limande-sole
Poisson plat. Il existe plusieurs espèces de limandes-soles. Poids: jusqu'à 1 kg. Chair: claire, maigre, ferme. Généralement vendue en filets, frais ou congelés, sans arêtes. Catégorie de prix supérieure.
Recette: pages 44, 48, 54, 84, 86, 92, 114, 122.

Loup de mer / bar
Poids: jusqu'à 1,5 kg. Extrêmement apprécié pour la cuisine de choix. Chair: maigre, ferme. Vendu en poisson entier, le poissonnier vous le préparera en filets. Catégorie de prix supérieure.
Recettes: pages 78, 101, 124.

Merlan
Poisson ressemblant au cabillaud. Chair délicate, blanche, très sensible à la pression. Vendu généralement en filets, frais ou congelés. Prix avantageux.
Recettes: pages 63, 66, 68, 76, 94, 96.

Merlu / colin français
Poids: 9 kg et plus. Chair: blanche, fine, sensible à la pression. Vendu en tranches ou en filets, frais ou congelés. Prix très variable, suivant la taille et l'origine.
Recettes: pages 63, 68, 110, 120.

Plie/carrelet
Le plus populaire parmi les poissons plats. Poids: jusqu'à 7 kg. Chair: claire, maigre. Généralement vendu en filets, frais ou congelés, rarement en poisson entier. Prix moyen.

Rascasse du nord
Beau poisson avec nageoire dorsale hérissée de piquants. Poids: 1–2 kg. Chair: rougeâtre, ferme, savoureuse. Vendue en général en filets. Prix moyen.
Recette: page 68.

Rouget (barbet)
Poids: jusqu'à 2 kg. Très apprécié pour la cuisine de choix. Chair: fine, maigre, d'un goût particulier. Vendu généralement en petits poissons entiers, le poissonnier vous les débitera en filets où subsisteront de petites arêtes et la peau. Catégorie de prix supérieure.
Recettes: pages 114, 126.

Sardine
Vendue chez nous en petits poissons entiers de poids inégal, parfois congelés. Chair: fine, blanche, pas vraiment maigre, avec des arêtes extrêmement fines. Prix très avantageux.
Recette: page 12.

St-Pierre
Poids: 1,5 kg env., dont la bonne moitié n'est pas utilisable (tête, arêtes etc.). Très apprécié dans la cuisine haut de gamme. Chair: blanche, très savoureuse, délicate. Vendu en poisson entier, le poissonnier vous le débitera en filets. Catégorie de prix supérieure.
Recettes: pages 101, 118.

Sole
Poisson plat très apprécié. La sole est vendue dans le commerce en poisson entier à un poids de 300–700 g. Très recherchée pour la cuisine de choix. Chair: blanche, ferme. On peut l'acheter en poissons entiers ou en filets, avec ou sans la peau. Catégorie de prix supérieure.
Recettes: pages 114, 116, 118, 122.

Turbot
Le plus fin parmi tous les poissons plats. S'il est de petite taille, on l'appelle *turbotin*. Ce poisson peut peser jusqu'à 20 kg. Très recherché pour la cuisine de choix. Chair: très blanche, ferme, maigre. S'ils sont petits, ces poissons sont vendus entiers; s'ils sont grands, en filets. Catégorie de prix supérieure.
Recette: pages 112, 118.

Veau de mer (sans photo)
Poisson de la famille des requins, souvent offert à la vente dans notre pays. Chair: rougeâtre, ferme, maigre, rappelle la viande de veau. Vendu en tranches, fraîches ou congelées, sans arêtes. Prix avantageux.
Recettes: pages 12, 76, 90, 94.

Un mot sur les prix: Ils dépendent dans une grande mesure de la saison, des conditions météorologiques et d'autres facteurs qui agissent sur les offres. C'est pourquoi les poissons frais sont vendus au «prix du jour».

Nous sommes reconnaissants à M. René Dörig, de la maison Dörig et Brandel, comestibles à Schlieren, de ses conseils compétents.

Vaisselle et accessoires
La vaisselle et les accessoires figurant sur nos illustrations ont en grande partie été aimablement mis à notre disposition par les maisons ci-après:
J. Baenziger SA, Adliswil
Dingo, Zurich
Ditting, Zurich
kitch'n'cook, Zurich
Sibler, Zurich
Séquin-Dormann, Zurich

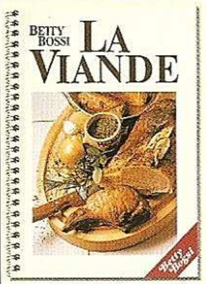
Mesures
Toutes les quantités indiquées en cuillerées dans nos recettes se basent sur la cuillère standard Betty Bossi.

Pour les calculs de quantité, veuillez vous reporter aux remarques figurant sous les recettes corrélatives ou en début de chapitre.

Index alphabétique

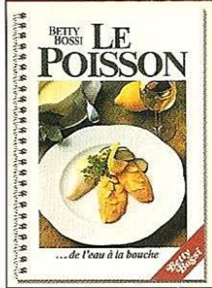
Les livres de cuisine Betty Bossi...

La viande



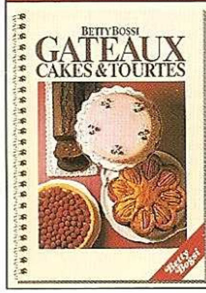
Betty Bossi vous montre comment tirer le meilleur parti de la viande: 106 recettes originales, des sauces et des marinades, des «trucs» et conseils pratiques. «La viande», le livre de cuisine Betty Bossi dont on ne saurait se passer.
Fr. 17.90

Le poisson de l'eau à la bouche



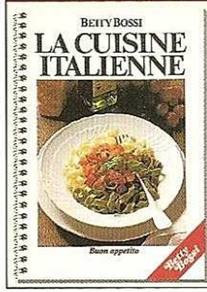
Un livre de cuisine consacré au poisson, avec un choix de 90 recettes pour petits repas ou grandes occasions. Composez vos menus avec les délicats poissons de nos rivières, les savoureux poissons de mer ou des poissons congelés pour gagner du temps. Des recettes décrites et illustrées méthodiquement. Le tout assorti de conseils pratiques et de suggestions. **Fr. 17.90**

Gâteaux, cakes et tourtes



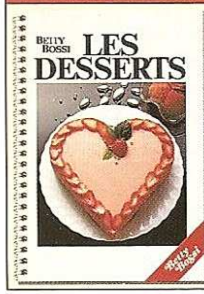
93 nouvelles recettes qui ont fait leurs preuves, allant des toutes simples aux plus élaborées, des classiques aux plus originales, toutes testées et approuvées. Une foule de conseils aussi utiles que pratiques et de «trucs» au sujet des moules, des pâtes, de la cuisson, des garnitures et du décor.
Fr. 17.90

La cuisine italienne – buon appetito



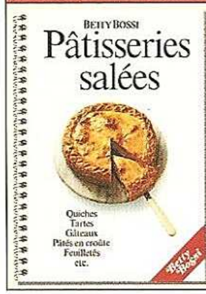
99 recettes sélectionnées parmi les innombrables richesses de la cuisine italienne. Pizza maison, nouilles et autres pâtes, accompagnées des meilleures sauces: ravioli aux farces aussi originales que savoureuses – et si faciles à préparer! Salades et légumes, viande et poisson. Somptueux desserts enfin – tout y est.
Fr. 17.90

Les desserts



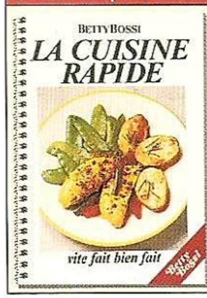
120 merveilleuses recettes parfaitement testées pour des desserts dont le succès est assuré. En toute saison et pour tous les goûts, simples, légers, parfumés, raffinés ... en un mot, étonnants.
Fr. 17.90

Pâtisseries salées



Plus de 80 recettes originales de pâtisseries salées toutes chaudes sorties du four: tartes et gâteaux, spécialités, amuse-gueule, pâtes maison et conseils de toutes sortes. Un livre pour tous les jours et les grands jours.
Fr. 17.90

La cuisine rapide, vite fait bien fait



Une profusion de recettes et de suggestions pour gagner du temps à la cuisine. Menus pour tous les jours, idées intéressantes pour accommoder les restes, petits repas pour une personne, toasts surprise.
Fr. 17.90

Raffiné et bon marché



Plus de 80 recettes pour tous les jours, pour chaque saison, pour petits ménages et grandes tablées. Des recettes qui séduisent, des propositions de menus, des conseils à suivre.
Fr. 17.90

Sous réserve de modification de prix